

## **BAB III**

# **KESEHATAN REMAJA**

### **A. Kesehatan Remaja**

Kesehatan remaja sangat penting untuk kemajuan suatu bangsa. Hal ini disebabkan karena remaja yang sehat akan melahirkan anak yang sehat, generasi yang sehat, dan manula yang sehat. Sedangkan remaja yang tidak sehat akan melahirkan anak yang kurang berkualitas sehingga kemampuan otaknya kurang optimal dan perkembangannya terganggu.

### **B. Permasalahan pada Remaja**

#### **1. Underweight**

Kekurangan berat badan disebabkan karena kurangnya asupan makanan dan sejumlah zat-zat gizi ke dalam tubuh. Kurang berat badan terjadi apabila berat badan terlelak pada kurang dari 10 % berat badan normal.

#### **2. Overweight dan Obesitas**

Kegemukan adalah penyakit kronis. Kegemukan (obesitas) dapat memancing hipertensi, jantung, stroke, diabetes, juga jenis kanker tertentu. Overweight dan Obesitas erat hubungannya dengan peningkatan resiko sejumlah komplikasi yang dapat terjadi sendiri-sendiri atau secara bersamaan. Seperti yang telah disebutkan di awal, komorbiditas itu dapat berupa hipertensi, dislipidemia, penyakit kardiovaskular, stroke, diabetes tipe II, penyakit gallblader, disfungsi pernafasan, gout, osteoarthritis, dan jenis kanker tertentu.

#### **3. Anemia**

Anemia (dalam bahasa [Yunani](#): Tanpa darah) adalah keadaan dimana jumlah [sel darah merah](#) atau jumlah [hemoglobin](#) ([protein](#) pembawa [oksigen](#)) dalam sel darah merah berada dibawah normal. Sel darah merah mengandung hemoglobin, yang memungkinkan mereka mengangkut oksigen dari [paru-paru](#) dan mengantarkannya ke seluruh bagian tubuh. Anemia menyebabkan berkurangnya jumlah sel darah merah atau jumlah hemoglobin dalam sel darah merah, sehingga [darah](#) tidak dapat mengangkut oksigen dalam jumlah sesuai yang diperlukan tubuh.

**Penyebab umum dari anemia:**

- a. Perdarahan hebat
- b. Akut (mendadak)
- c. Kecelakaan
- d. Pembedahan
- e. Persalinan
- f. [Wasir](#) (hemoroid)
- g. [Ulkus peptikum](#)
- h. [Kanker](#) atau [polip](#) di saluran pencernaan
- i. [Tumor ginjal](#) atau kandung kemih
- j. Perdarahan [menstruasi](#) yang sangat banyak
  - Berkurangnya pembentukan sel darah merah
    - Kekurangan [zat besi](#)
    - Kekurangan [vitamin B12](#)
    - Kekurangan [asam folat](#)
    - Kekurangan [vitamin C](#)
    - Meningkatnya penghancuran sel darah merah
    - Pembesaran [limpa](#)
    - Kerusakan mekanik pada sel darah merah
    - Reaksi [autoimun](#) terhadap sel darah merah:
      - ⊕ *Hemoglobinuria nokturnal paroksismal*
      - ⊕ *Sferositosis herediter*
      - ⊕ *Elliptositosis herediter*

### **Gejala**

Gejala-gejala yang disebabkan oleh pasokan oksigen yang tidak mencukupi kebutuhan ini, bervariasi. Anemia bisa menyebabkan kelelahan, kelemahan, kurang tenaga dan kepala terasa melayang. Jika anemia bertambah berat, bisa menyebabkan [stroke](#) atau [serangan jantung](#).

### **Diagnosa**

Pemeriksaan darah sederhana bisa menentukan adanya anemia. Persentase sel darah merah dalam volume darah total ([hematokrit](#)) dan jumlah hemoglobin dalam suatu contoh darah bisa ditentukan. Pemeriksaan tersebut merupakan bagian dari hitung jenis darah komplit (CBC). Pengobatan menggunakan [Calcium I](#), [Beneficial](#), [Vitality](#) dan [Vigor](#).

#### **4. Anorexia Nervosa dan Bulimia Nervosa**

Korban masalah gangguan pola makan atau yang dalam bahasa Inggris dikenal sebagai *eating disorder* sudah banyak sekali, dari kelompok selebriti sampai orang biasa. Kalau enggak diobati secara serius, gangguan pola makan bisa mengakibatkan korban jiwa. Remaja, terutama remaja putri, termasuk kelompok yang rentan terhadap gangguan ini. Mungkin karena remaja berusaha untuk “gaul” dan cenderung menjadi korban mode yang menuntut seseorang langsing cenderung kurus.

Seseorang dapat dikatakan mengalami gangguan pola makan apabila ia terobsesi dengan pengaturan makanan dan berat badannya. Mereka melakukan hal-hal yang ekstrem untuk menjaga berat badannya. Ada dua gangguan pola makan, *anorexia* dan *bulimia nervosa*.

Walaupun belum diketahui secara pasti, ada berbagai teori yang menjelaskan penyebab kedua gangguan ini. Salah satu teori menyebutkan bahwa penyebabnya adalah karena cewek-cewek merasa sangat tertekan dengan “kewajiban” untuk tampil langsing seperti yang dimunculkan oleh televisi dan majalah. Teori yang menunjuk adanya gangguan pada sebagian fungsi otak yang berkaitan dengan *body image*.

##### **a. Anorexia Nervosa**

Penderita *anorexia nervosa* makan dalam jumlah sangat sedikit dan berolahraga berlebihan untuk menjaga berat badan. Tanda-tanda yang dialami penderita *anorexia* adalah sebagai berikut:

- Menolak untuk mempertahankan berat badan normal dan cenderung selalu ingin lebih kurus.
- Selalu ketakutan berat badannya akan naik walaupun kenyataannya berat badannya turun terus.
- Berhenti menstruasi tiga bulan berturut-turut atau lebih padahal tidak hamil.

*Anorexia* pada umumnya mulai diderita seseorang pada usia remaja, walaupun bisa juga mulai muncul ketika anak berusia lima tahun atau pada orang tua berusia 60-an tahun. Gejala *anorexia* bisa bermacam-macam tergantung individu yang menderitanya.

Penyakit ini dapat bolak-balik membaik kemudian memburuk, tetapi bisa juga makin lama makin buruk tanpa ada tanda-tanda perbaikan sama sekali. Selain

berolahraga secara berlebihan, penderita anorexia biasanya punya kebiasaan makan yang aneh, seperti menyisihkan makan di piringnya dan memotong-motongnya menjadi bagian-bagian kecil, mengunyah lambat-lambat, serta menghindari makan bersama keluarga. Mereka menganggap kulit dan daging pada tubuh mereka sebagai lemak yang harus dimusnahkan. Tidak adanya lemak di tubuh membuat penderita anorexia merasa tidak nyaman ketika duduk ataupun berbaring (saking kurusnya). Selain itu mereka sulit tidur. Dengan berlanjutnya penyakit ini, penderita mulai suka menyendiri dan menarik diri dari teman dan keluarga.

Tubuh penderita bereaksi terhadap kondisi ini dengan cara menghentikan beberapa proses. Tekanan darah menurun drastis, napas melemah, pada wanita menstruasi terhenti (atau pada anak yang menginjak dewasa, mungkin menstruasi terhenti (atau pada anak yang menginjak dewasa, mungkin menstruasi tidak dimulai sama sekali), dan kelenjar tiroid yang mengatur pertumbuhan menghilang. Kulit mengering, rambut, dan kuku menjadi rapuh. Gejala lain yang timbul adalah pusing, kedinginan, sembelit, serta pembengkakan sendi.

Kekurangan lemak menyebabkan temperatur tubuh menurun. Sebagai mekanisme alam, tumbuh lanugo atau rambut di seluruh tubuh termasuk wajah. Selain itu, ketidakseimbangan zat kimia dalam tubuh juga dapat menyebabkan serangan jantung.

## **Pengobatan**

Baik dalam kasus bulimia maupun anorexia diperlukan penanganan dini, karena penanganan yang terlambat mempersulit pengobatan. Biasanya, keluarga pasien akan diminta bantuan dalam perawatan, seperti terapi dapat berlangsung setahun atau lebih, bisa dilakukan sendiri di rumah bersama keluarga atau untuk kasus yang parah dengan rawat inap di rumah sakit.

Kalau ada teman atau saudara yang kita pikir menderita penyakit ini, segera ajak mereka ke dokter. Tetapi ingat, tekankan bahwa kita memang peduli dan tunjukkan sikap yang tidak menghakimi. Kalau kamu sendiri menderita, ingatlah bahwa kamu tidak sendiri. Bahwa ini adalah masalah kesehatan dan kamu memerlukan bantuan dokter. Sebagai langkah awal, bicaralah pada orang tua, dokter keluarga, atau guru BP. Makin cepat dapat bantuan, makin besar kesempatan untuk sembuh total.

### ***b. Bulimia Nervosa***

Penderita *bulimia nervosa* makan dalam jumlah sangat berlebihan (menurut riset, rata-rata penderita *bulimia nervosa* mengonsumsi 3.400 kalori setiap satu sepelempat jam, padahal kebutuhan normal hanya 2.000-3000 kalori per hari). Kemudian berusaha keras mengeluarkan kembali apa yang telah dimakannya, dengan cara memuntahkannya kembali atau dengan menggunakan obat pencahar. Di antara kegiatan makan yang berlebihan itu biasanya mereka berolahraga secara berlebihan.

Biasanya penderita tidak langsung ketahuan oleh orang lain bahwa ia menderita penyakit ini, karena berat badannya normal dan tidak terlalu kurus. Karena tidak ketahuan sehingga tidak ditangani dokter, penyakit yang sering berawal ketika seseorang masih berusia remaja ini dapat berlangsung terus sampai ia berusia empat puluhan sebelum ia mencari bantuan.

Banyak penderita *bulimia* memiliki berat badan yang normal dan kelihatannya tidak ada masalah yang berarti dalam hidupnya. Biasa mereka orang-orang yang kelihatan sehat, sukses di bidangnya, dan cenderung perfeksionis.

Namun, di balik itu, mereka memiliki rasa percaya diri yang rendah dan sering mengalami depresi. Mereka juga menunjukkan tingkah laku yang kompulsif, misalnya, mengutil di pasar swalayan, atau mengalami ketergantungan pada alkohol atau lainnya.

#### o **Tanda-tanda penderita Bulimia**

Seseorang dikatakan mengalami bulimia nervosa apabila ia mengalami semua tanda berikut ini:

- Berulang-ulang makan dalam jumlah sangat banyak (rata-rata dua kali dalam seminggu selama sedikitnya tiga bulan)
- Merasa tidak dapat mengontrol dirinya ketika sedang makan.
- Secara teratur menggunakan obat-obatan untuk mencegah berat badannya naik, seperti obat perangsang muntah, obat pencahar, berpuasa atau berdiet ketat, atau berolahraga secara berlebihan
- Sangat mencemaskan bentuk dan berat badannya.

Makan dalam jumlah berlebihan secara sekaligus dapat merusak keseimbangan mineral tubuh seperti sodium dan potasium. Hal ini menyebabkan rasa lelah, berdebar-debar, detak jantung yang tidak teratur, dan tulang keropos. Muntah berulang-ulang dapat merusak lambung dan saluran esophagus (saluran yang membawa makanan ke lambung) karena memaksa lambung berkontraksi secara

tidak wajar. Selain itu, asam lambung yang keluar bersama muntah membuat gusi menyusut dan mengikis email gigi. Dampak yang lain adalah timbulnya ruam di kulit, pecahnya pembuluh darah di muka dan menstruasi yang tidak teratur.

### **C. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Timbulnya Permasalahan pada Remaja**

1. Persepsi-persepsi yang ada di masyarakat
2. adanya pengaruh dari seorang figur. Misalnya artis idola