Worksheet

Pertumbuhan dan Perkembangan

NAMA/NAME : _____

KELAS/CLASS : _____

A. Amatilah gambar gambar berikut.

Berdasarkan gambar tersebut, bagaimana perumbuhan dan perkembangan pada masa remaja ? Jawablah pertanyaan dibawah ini berdasarkan pengetahuan kamu.

1. Apa yang dimaksud dengan pertumbuhan remaja?

2. Apa yang dimaksud denhan perkembangan remaja?

3. Apa faktor- faktor yang mempengaruhi perubahan fisik sekunder pada remaja?

4. Apa faktor- faktor yang mempengaruhi perubahan mental pada remaja?

LIVEWORKSHEETS

B. Pilihlah salah satu jawaban yang benar.

1. Berikut ini yang bukan ciri- ciri pertumbuhan remaja adalah .....

Bertambah tinggi	Mulai suka berdandan
Bertambah berat badan	Lingkar kepala bertambah besar

2. Manusia mengalami pertumbuhan sejak .....

Masih di dalam kandungan	Kanak kanak
Lahir	Masa remaja

3. Masa pubertas pada remaja pada umumnya terjadi pada usia .....

11 sampai 12 tahun	14 sampai 16 tahun
12 sampai 14 tahun	14 sampai 17 tahun

4. Mulai tumbuh rambut di bagian tertentu, jakun dileher, dan dada membentuk bidang adalah ciri ciri .....

Perubahan fisik primer	Perkembangan
Remaja yang sehat	Perubahan fisik sekunder

5. Faktor yang tidak mempengaruhi perkembangan mental remaja adalah .....

Sifat, bakat dan keturunan	Lingkungan keluarga
Masyarakat	Berat badan

6. Ciri perubahan fisik sekunder pada remaja perempuan adalah .....

Mulai tumbuh jakun	Mengalami menstuasi
Pinggul mulai membesar	Sudah menghasilkan sel telur

7. Faktor- faktor yang tidak mempengaruhi pertumbuhan fisik remaja adalah .....

Pengaruh keluarga	Usia
Pengaruh gizi	Gangguan emosional

LIVEWORKSHEETS

8. Sifat jahat, baik, pemarah, dengki, iri pemalu, dan pemberani termasuk faktor yang mempengaruhi mental remaja. Faktor faktor tersebut termasuk jenis faktor .....

Internal	Kebiasaan
Eksternal	Kebetulan

9. lingkungan tempat tinggal, bermain, sekolah, sosial budaya dan masyarakat termasuk faktor yang mempengaruhi mental remaja. Faktor faktor tersebut termasuk jenis faktor .....

Internal	Kebiasaan
Eksternal	Kebetulan

10. dampak bagi remaja yang memiliki perkembangan mental yang baik adalah adalah .....

Mudah marah	Kurangnya percaya diri
Gemar membaca buku	Hilangnya nafsu makan

C. Bacalah artikikel berikut !

5 Dampak Negatif Media Sosial

terhadap Remaja, Orangtua Perlu Tahu

Penulis : Maria Adeline Tiara Putri

Editor : Wisnubrata

KOMPAS.com - Media sosial telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari. Bahkan pengguna media sosial terdiri dari berbagai kalangan termasuk remaja. Sekarang ini banyak remaja yang mencari dan berbagi informasi di media sosial. Sayangnya, tak sedikit yang salah menangkap informasi, dan kurang bijak menggunakan media sosial. Tentunya orangtua harus mengawasi anaknya yang bermain media sosial. Sebab sama seperti pada orang dewasa, media sosial juga bisa berdampak buruk ke anak khususnya remaja.

Berikut lima dampak negatif media sosial terhadap remaja seperti diuraikan The Health Site.

1. Kegelisahan

Sebagian besar remaja mengalami tekanan untuk menulis sesuatu yang sempurna, mengunggah gambar terbaik, dan langsung membalas ketika ada pesan di media sosial. Selain itu, tak sedikit remaja yang mendapatkan komentar negatif tentang dirinya di media sosial. Hal ini membuat mereka mengalami kecemasan dan kegelisahan.

LIVEWORKSHEETS

2. Kurang tidur

Menurut suatu penelitian yang diterbitkan dalam Journal of Youth, penggunaan media sosial dapat memengaruhi pola tidur remaja. Remaja memiliki dorongan untuk bangun di tengah malam guna mengetahui hal-hal yang diunggah oleh teman-temannya. Perilaku inilah yang membuat remaja kurang tidur dan pada akhirnya dapat memengaruhi perubahan suasana hati. Terlebih remaja memiliki emosi yang masih labil. Selain itu, ada masalah kesehatan lain yang mengintai seperti depresi dan obesitas.

3. Perundungan siber

Mayoritas remaja pernah menjadi korban cyberbullying atau perundungan siber. Pelaku perundungan biasanya memanfaatkan teknologi, dalam hal ini media sosial, untuk melecehkan, menghina, dan hal negatif lainnya kepada korban. Remaja yang menjadi korban cyberbullying cenderung mengalami depresi, kecemasan, dan bahkan memiliki pikiran untuk bunuh diri.

4. Iri hati

Di media sosial banyak orang yang menampilkan sisi terbaik dari dirinya. Sangat sedikit yang mau menunjukkan kesusahan atau hal lain yang membuatnya direndahkan. Ketika seseorang menampilkan dirinya dengan sangat baik di internet, hal itu memberikan kesan seolah hidupnya lebih menarik dibanding orang lain. Tak jarang juga hal itu mengundang rasa iri hati dari pengguna media sosial lain. Sejumlah orang dewasa bisa mengalaminya, tapi lebih rentan terjadi pada remaja. Oleh karenanya, penting bagi orangtua untuk memastikan anaknya tidak iri hati terhadap kehidupan orang lain di media sosial. Ajarkan anak untuk memahami bahwa tidak semua di media sosial adalah nyata dan minta mereka untuk berhenti membandingkan diri dengan orang lain. Sebab hal itu dapat membuatnya rendah diri. Selain itu, orangtua juga bisa mengajarkan anak untuk fokus pada dirinya sendiri daripada mencoba menjadi seperti orang lain.

5. Kurang komunikasi

Meskipun media sosial adalah tempat untuk berinteraksi dengan orang lain, tapi tentu rasanya berbeda dengan berkomunikasi langsung. Sayangnya para remaja begitu sibuk melihat ponsel mereka sepanjang waktu. Akibatnya mereka lupa ada kehidupan sosial di luar ponsel. Hal ini membuat mereka cakap berinteraksi di media sosial, namun kurang komunikasi dengan orang lain di kehidupan nyata. Bahkan tak jarang remaja menjadi 'jauh'dengan orang-orang di sekitarnya seperti keluarga dan teman. Bila dibiarkan, hal ini dapat merusak hubungan.

Untuk mencegah atau meminimalisir dampak negatif media sosial pada remaja, ada beberapa hal yang bisa dilakukan orangtua.

1. Jauhkan ponsel dan perangkat elektronik lainnya milik orangtua saat sedang bersama anak. Luangkan waktu bersama anak dan minta mereka untuk menyimpan ponselnya juga. Bagaimanapun, penting bagi orangtua untuk memberi contoh agar bisa diikuti oleh anak-anaknya.

2. Orangtua zaman sekarang harus memahami teknologi. Apabila ada orangtua yang masih kurang paham, maka lebih baik mempelajarinya. Ini adalah kunci bagi orangtua untuk mengawasi dan mengontrol anaknya yang bermain media sosial.

LIVEWORKSHEETS

3. Dorong anak untuk lebih sering melakukan aktivitas fisik daripada bermain media sosial atau hal lain yang terhubung dengan internet.

4. Tetapkan zona bebas teknologi di rumah untuk membatasi waktu layar anak. 5. Buat anak memahami efek berbahaya dari waktu layar berlebihan dan pengaruhnya terhadap kesehatan.

Sumber : https://lifestyle.kompas.com/read/2020/11/16/102906520/5-dampak-negatif-media-sosial-terhadap-remaja-orangtua-perlu-tahu?page=all

Sebutkan 10 hal hal penting yang terdapat dalam berita di atas!

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

LIVEWORKSHEETS

Penyebab Anemia dan

Faktor-Faktor yang Meningkatkan Risiko Anda

Ditinjau oleh: dr Mikhael Yosia | Ditulis oleh: Fajarina Nurin

Anemia adalah salah satu kelainan darah yang membuat Anda mudah lelah, pusing, dan pucat. Sayangnya, gejala anemia sering disalahpahami sebagai tanda penyakit lain sehingga tidak sedikit orang menyadari mereka memilikinya. Padahal, diagnosis dan pengobatan anemia yang tidak dilakukan dengan baik dapat menyebabkan komplikasi akibat anemia yang lebih serius. Lantas, apa yang menjadi penyebab anemia, dan apa saja faktor risikonya?

Apa penyebab anemia?

Mengetahui penyebab dan faktor risikonya dapat membantu Anda mencegah penyakit anemia. Ketidakmampuan tubuh untuk memproduksi cukup sel darah merah sehat sesuai batas jumlah semestinya adalah penyebab utama anemia.

Proses produksi sel darah merah itu sendiri melibatkan banyak kerja organ tubuh sekaligus. Namun, sebagian besar pekerjaan ini berlangsung di sumsum tulang. Proses ini juga diatur oleh hormon erythropoietin (EPO) yang dibuat di ginjal. Hormon tersebut akan mengirimkan sinyal kepada sumsum tulang Anda untuk membuat lebih banyak sel darah merah.

Sel-sel darah merah yang masih muda umumnya dapat bertahan hidup sekitar 90-120 hari. Setelahnya metabolisme tubuh akan secara alami menghancurkan sel-sel darah yang tua dan sudah rusak untuk digantikan dengan yang baru. Namun, memiliki anemia membuat tubuh Anda tidak dapat menjalani proses ini dengan baik.

Terdapat beberapa hal yang menyebabkan anemia, yaitu:

1. Tubuh mampu membuat sel darah merah, tapi rusak (kepingan darah berbentuk abnormal) dan tidak berfungsi benar.

2. Tubuh menghancurkan sel darah merah terlalu cepat.

3. Anda mengalami perdarahan yang berat sampai kehilangan banyak sel darah merah.

Pada kebanyakan kasus, penyebab kekurangan sel darah merah yang menandakan anemia adalah kurangnya kadar hemoglobin dalam darah. Hemoglobin adalah protein khusus yang bertugas mengikat oksigen dan nutrisi penting pada sel-sel darah merah untuk kemudian dialirkan ke seluruh tubuh. Protein ini juga berfungsi memberikan warna merah pada darah.

Anemia adalah masalah kesehatan yang sangat umum. Kondisi yang juga dikenal dengan kurang darah ini terjadi setidaknya pada lebih dari 1,6 miliar orang di dunia. Wanita, baik yang remaja maupun dewasa, serta orang-orang dengan penyakit kronis tertentu memiliki risiko yang lebih tinggi terkena kondisi ini.

LIVEWORKSHEETS

Penyebab utama anemia adalah kurangnya sel darah merah. Terdapat beberapa hal yang menyebabkan kondisi anemia sebagaimana dikutip dari Mayo Clinic, yaitu:

1. Kurang asupan gizi

Faktor risiko penyebab anemia yang paling umum adalah kekurangan gizi. Beberapa vitamin atau mineral tertentu punya peran penting untuk membantu tubuh membuat sel darah merah, seperti zat besi, asam folat (vitamin B9), dan vitamin B12.

Mencukupi asupan makanan kaya zat besi penting agar tubuh mampu memproduksi hemoglobin. Tanpa zat besi yang cukup, Anda dapat mengalami gejala anemia defisiensi besi. Sementara itu, kurang asupan vitamin B dapat memicu gejala anemia defisiensi folat dan B12.

Baik asam folat (B9) dan vitamin B12 sama penting untuk membantu proses pembentukan keping sel darah merah yang mengandung oksigen. Keduanya juga penting untuk memastikan kelancaran transportasi sel darah merah untuk mengalirkan oksigen dalam jumlah cukup ke seluruh tubuh.

Apabila jumlah sel darah merah kurang, jaringan dan organ tubuh tidak dapat bekerja dengan baik. Akibatnya, oksigen yang dibawa sel darah ke seluruh tubuh menjadi terlalu sedikit. Anda pun merasa pusing, lemas, dan pucat.

2. Gangguan pencernaan

Memiliki gangguan atau penyakit yang memengaruhi proses cerna dan penyerapan nutrisi dapat menjadi salah satu penyebab anemia, seperti penyakit Celiac. Penyakit ini menyebabkan kerusakan pada usus kecil yang berfungsi menyerap gizi dari makanan untuk disalurkan ke seluruh tubuh.

Kerusakan usus kecil ini tentu akan memengaruhi penyerapan zat besi, folat, dan vitamin B12 yang membantu proses pembentukan sel darah merah.

3. Jenis kelamin

Wanita memiliki kadar hemoglobin dan hematokrit lebih rendah ketimbang pria. Pada pria sehat, kadar hemoglobin normal adalah sekitar 14-18 g/dL dan hematokritnya 38,5-50 persen.

Sementara itu, pada perempuan sehat, kadar normal hemoglobinnya bisa sekitar 12-16 g/dL dan hematokrit sebesar 34,9-44,5 persen. Perbedaan inilah yang membuat wanita lebih rentan mengalami anemia daripada laki-laki.

Selain itu, kebutuhan zat besi wanita lebih tinggi dibandingkan dengan pria. Perempuan membutuhkan asupan zat besi yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Tabel Angka Kecukupan Gizi (AKG) mengatakan bahwa kebutuhan zat besi remaja perempuan usia 13-29 tahun adalah 26 mg, angka ini jauh lebih tinggi bila dibandingkan laki-laki seusianya.

Remaja perempuan yang sedang dalam masa puber pun butuh lebih banyak asupan zat besi daripada anak laki-laki puber. Jika tidak tercukupi, kondisi-kondisi ini membuat wanita berisiko mengalami kekurangan zat besi, yang dapat berkembang menjadi anemia.

LIVEWORKSHEETS

.....

Sumber: https://hellosehat.com/kelainan-darah/anemia/penyebab-anemia/#gref

Tulislah 5 informasi penting yang terdapat dalam artikel diatas!

1

2

3

4

5

LIVEWORKSHEETS