

REVIEW LITERATUR : MASALAH KESEHATAN REMAJA TENTANG ASPEK FISIK, MENTAL, DAN REPRODUKSI

Desy Herawati Napitupulu¹, Rosmani Sinaga², Emma Dosriamaya³, Clinton Antoni⁴, Devi Lestari⁵,
Dhea Anggellena⁶, Feronika Lili Apriani⁷
^{1,2,3,4,5,6,7} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Husada Medan

Email: 2219201020@mitrahusada.ac.id, 2219201057@mitrahusada.ac.id, 2219201146@mitrahusada.ac.id,
2219201154@mitrahusada.ac.id, 2219201203@mitrahusada.ac.id,
rosmanisinaga@mitrahusada.ac.id, emmadorsia@mitrahusada.ac.id

ABSTRAK

Masalah kesehatan remaja merupakan isu kesehatan masyarakat yang kompleks dan multidimensional karena mencakup aspek kesehatan fisik, mental, dan reproduksi yang saling berkaitan. Masa remaja ditandai oleh perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang signifikan, sehingga meningkatkan kerentanan terhadap berbagai masalah kesehatan seperti gangguan kesehatan mental, perilaku berisiko, gangguan kesehatan reproduksi, serta rendahnya pemanfaatan layanan kesehatan yang ramah remaja. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji secara komprehensif masalah kesehatan remaja dari aspek fisik, mental, dan reproduksi berdasarkan hasil-hasil penelitian terkini melalui metode review literatur. Metode yang digunakan adalah literature review dengan menelaah artikel ilmiah nasional dan internasional yang dipublikasikan dalam sepuluh tahun terakhir, meliputi penelitian cross-sectional, eksperimental, dan systematic review. Literatur yang dikaji membahas determinan kesehatan remaja, pola perilaku kesehatan, serta efektivitas berbagai intervensi promotif dan preventif. Hasil kajian menunjukkan bahwa masalah kesehatan fisik remaja berkaitan dengan rendahnya aktivitas fisik, pola makan tidak sehat, dan gaya hidup sedentari.

Kata Kunci : kesehatan remaja, kesehatan fisik, kesehatan mental, kesehatan reproduksi, review literatur

ABSTRACT

Adolescent health problems constitute a complex and multidimensional public health issue, as they encompass interrelated physical, mental, and reproductive health aspects. Adolescence is characterized by significant biological, psychological, and social changes, which increase vulnerability to various health problems such as mental health disorders, risky behaviors, reproductive health issues, and low utilization of youth-friendly health services. This article aims to comprehensively examine adolescent health problems from physical, mental, and reproductive perspectives based on findings from recent studies through a literature review approach. The method employed was a literature review analyzing national and international scientific articles published over the past ten years, including cross-sectional, experimental, and systematic review studies. The reviewed literature discusses determinants of adolescent health, health behavior patterns, and the effectiveness of various promotive and preventive interventions. The findings indicate that adolescent physical health problems are associated with low levels of physical activity, unhealthy dietary patterns, and sedentary lifestyles. Meanwhile, adolescent mental health issues are characterized by an increasing prevalence of stress, anxiety, and depression influenced by academic pressure, social environments, and digital media exposure.

Keywords: adolescent health, reproductive health, mental health, digital education, literature review

Pendahuluan

Remaja merupakan kelompok usia yang memegang peran penting dalam pembangunan sumber daya manusia di masa depan. Namun, fase ini juga menjadi masa yang rentan karena remaja menghadapi berbagai perubahan fisik, hormonal, psikologis, dan sosial secara bersamaan. Berbagai literatur global menunjukkan bahwa masalah kesehatan pada remaja baik fisik, mental, maupun reproduksi terus meningkat, terutama di negara berkembang. Kondisi tersebut menjadikan kesehatan remaja sebagai salah satu isu prioritas dalam agenda kesehatan masyarakat.

Masalah kesehatan fisik pada remaja umumnya berkaitan dengan gaya hidup yang kurang sehat, seperti minimnya aktivitas fisik, konsumsi makanan tinggi gula dan lemak, serta kebiasaan hidup sedentari. Pola hidup seperti ini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik dalam jangka pendek, tetapi juga meningkatkan risiko munculnya penyakit tidak menular serta gangguan kesehatan mental di kemudian hari. Karena itu, perhatian terhadap kesehatan fisik remaja menjadi bagian penting dari upaya promotif dan preventif di bidang kesehatan masyarakat.

Selain aspek fisik, kesehatan mental remaja kini menjadi perhatian yang semakin besar. Tekanan akademik, konflik keluarga, serta pengaruh media digital sering kali memicu stres dan gangguan psikologis. Berbagai penelitian melaporkan peningkatan angka gangguan mental pada remaja, seperti kecemasan dan depresi, yang kerap tidak terdeteksi atau tidak tertangani dengan baik akibat stigma dan keterbatasan layanan kesehatan jiwa. Kondisi mental yang terganggu dapat berdampak pada perilaku remaja secara keseluruhan, termasuk perilaku terkait kesehatan reproduksi.

Masalah kesehatan reproduksi pada remaja juga masih menjadi tantangan besar. Rendahnya literasi kesehatan reproduksi, tingginya perilaku seksual berisiko, serta keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan yang ramah remaja memperburuk situasi ini. Selain itu, norma sosial dan budaya yang menganggap isu reproduksi sebagai hal tabu sering kali membatasi remaja untuk mendapatkan informasi yang akurat dan aman. Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan kajian literatur yang komprehensif untuk memahami permasalahan kesehatan remaja secara menyeluruh dari berbagai aspek.

Mengidentifikasi determinan kesehatan remaja dan efektivitas berbagai intervensi yang telah dikembangkan. Literature review ini diharapkan dapat memberikan dasar ilmiah dalam perumusan kebijakan dan pengembangan program kesehatan remaja yang lebih efektif dan berkelanjutan.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode *literature review* dengan pendekatan naratif. Artikel yang dikaji berasal dari jurnal nasional maupun internasional bereputasi yang membahas kesehatan remaja, mencakup aspek fisik, mental, dan reproduksi. Kriteria inklusi meliputi artikel penelitian kuantitatif, *cross-sectional*, eksperimental, serta *systematic review* yang diterbitkan dalam sepuluh tahun terakhir dan relevan dengan tujuan kajian.

Proses seleksi literatur dilakukan melalui tiga tahap, yaitu identifikasi penyaringan, dan penelaahan mendalam terhadap artikel terpilih. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif untuk mengidentifikasi faktor-f

faktor determinan yang memengaruhi masalah kesehatan remaja serta menilai efektivitas berbagai intervensi yang telah dilakukan.

Hasil dan Pembahasan

Hasil review literatur menunjukkan bahwa masalah kesehatan remaja mencakup tiga aspek utama, yaitu kesehatan fisik, mental, dan reproduksi, yang saling berhubungan dan tidak dapat dipisahkan satu sama lain. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa masa remaja merupakan periode kritis yang menentukan pola kesehatan di masa dewasa, karena pada fase ini terjadi pembentukan perilaku, kebiasaan hidup, dan mekanisme koping terhadap stres. Apabila tidak didukung oleh lingkungan dan sistem kesehatan yang memadai, remaja berisiko mengalami berbagai masalah kesehatan yang berdampak jangka panjang.(Generation, 2022)

Hasil kajian menunjukkan bahwa masalah kesehatan fisik remaja paling banyak berkaitan dengan gaya hidup tidak sehat, khususnya rendahnya aktivitas fisik dan meningkatnya perilaku sedentari. Beberapa studi melaporkan bahwa sebagian besar remaja tidak memenuhi rekomendasi aktivitas fisik harian, yang berdampak pada penurunan kebugaran fisik dan kualitas hidup. Aktivitas fisik yang rendah juga dikaitkan dengan meningkatnya risiko gangguan kesehatan mental, sehingga kesehatan fisik dan mental remaja saling memengaruhi. Selain aktivitas fisik, pola makan remaja juga menjadi determinan penting kesehatan fisik. Konsumsi makanan tinggi gula, lemak, dan rendah serat masih banyak ditemukan pada remaja, terutama di lingkungan perkotaan. Pola makan tersebut berkontribusi terhadap

gangguan metabolik, kelelahan, dan penurunan daya tahan tubuh. Kondisi ini berpotensi menurunkan performa akademik dan meningkatkan kerentanan terhadap gangguan psikologis.(Ayu *et al.*, 2023)

Temuan ini sejalan dengan konsep bahwa kesehatan fisik remaja merupakan fondasi bagi kesehatan mental dan sosial.

Aktivitas fisik berperan sebagai faktor protektif yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis melalui regulasi hormon stres dan peningkatan kualitas tidur. Oleh karena itu, intervensi promosi kesehatan fisik pada remaja tidak hanya berdampak pada pencegahan penyakit fisik, tetapi juga berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan mental dan kualitas hidup secara keseluruhan.(Ma *et al.*, 2025)

Selain itu, hasil review menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental remaja mengalami peningkatan signifikan dalam beberapa tahun terakhir. Gangguan yang paling sering dilaporkan meliputi stres, kecemasan, dan depresi. Faktor pemicu utama yang diidentifikasi dalam literatur antara lain tekanan akademik, konflik keluarga, serta paparan media digital yang berlebihan. Kondisi kesehatan mental yang buruk berdampak langsung terhadap fungsi sosial, emosional, dan akademik remaja. Tekanan akademik menjadi salah satu stresor dominan dalam kehidupan remaja. Tuntutan prestasi yang tinggi, persaingan akademik, serta ekspektasi orang tua sering kali menimbulkan stres kronis. Apabila tidak diimbangi dengan dukungan psikososial yang memadai, kondisi ini dapat berkembang menjadi gangguan kecemasan dan depresi. Literatur menunjukkan bahwa sebagian besar remaja dengan gangguan mental tidak mendapatkan layanan kesehatan yang sesuai akibat keterbatasan akses dan stigma.(Sembiring *et al.*, 2025)

Stigma terhadap gangguan kesehatan mental masih menjadi hambatan utama dalam penanganan masalah

psikologis pada remaja. Banyak remaja enggan mencari bantuan profesional karena takut mendapat label negatif dari lingkungan sosial. Akibatnya, gangguan mental sering tidak terdeteksi secara dini dan berkembang menjadi masalah yang lebih serius. Hal ini menunjukkan pentingnya pendekatan promotif dan preventif yang berfokus pada peningkatan literasi kesehatan mental dan pengurangan stigma.(Generation, 2022)

Pendekatan Health Belief Model (HBM) dalam intervensi kesehatan mental remaja menunjukkan hasil yang positif. Edukasi berbasis HBM mampu meningkatkan persepsi kerentanan, kesadaran terhadap dampak gangguan mental, serta efikasi diri remaja dalam mengakses layanan kesehatan mental. Pendekatan ini dinilai efektif terutama di lingkungan dengan sumber daya terbatas karena bersifat sederhana, adaptif, dan berorientasi pada perubahan perilaku.(Sembiring *et al.*, 2025).

Pada aspek kesehatan reproduksi, hasil review menunjukkan bahwa remaja masih menghadapi berbagai permasalahan serius, terutama rendahnya literasi kesehatan reproduksi dan tingginya perilaku seksual berisiko. Kurangnya pengetahuan yang benar mengenai kesehatan reproduksi meningkatkan risiko kehamilan tidak diinginkan, infeksi menular seksual, serta dampak psikososial yang menyertainya.

Kondisi ini diperparah oleh norma sosial dan budaya yang menganggap isu reproduksi sebagai hal tabu. Faktor demografis seperti jenis kelamin dan usia terbukti berperan signifikan dalam perilaku kesehatan reproduksi remaja. Penelitian menunjukkan bahwa jenis kelamin merupakan determinan utama, di mana remaja laki-laki cenderung memiliki risiko perilaku reproduksi berisiko yang lebih tinggi dibandingkan remaja perempuan. Hal ini berkaitan dengan norma sosial,

konstruksi gender, dan pola pengasuhan dalam keluarga.(Solehati *et al.*, 2022)

Akses terhadap layanan kesehatan yang ramah remaja merupakan faktor kunci dalam peningkatan kesehatan reproduksi. Hasil review menunjukkan bahwa rendahnya pemanfaatan layanan kesehatan reproduksi disebabkan oleh stigma, kurangnya jaminan kerahasiaan, serta minimnya komunikasi terbuka antara remaja dan keluarga. Layanan yang menjamin privasi dan bersifat non-diskriminatif terbukti meningkatkan kepercayaan remaja terhadap sistem kesehatan.(Abebe and Yehualashet, 2025)

Pemanfaatan teknologi digital dalam edukasi kesehatan reproduksi menunjukkan potensi besar dalam menjangkau remaja secara luas. Intervensi berbasis aplikasi digital, media sosial, dan platform daring terbukti meningkatkan pengetahuan, sikap, dan efikasi diri remaja. Namun, efektivitas intervensi digital akan lebih optimal apabila didukung oleh keterlibatan orang tua dan lingkungan sekolah.(Support, On and Adolescent, 2025).

Secara keseluruhan, hasil dan pembahasan menunjukkan bahwa kesehatan fisik, mental, dan reproduksi remaja saling berkaitan dan membentuk suatu sistem yang kompleks. Gangguan pada satu aspek dapat memengaruhi aspek lainnya, sehingga pendekatan parsial tidak akan memberikan hasil yang optimal. Oleh karena itu, upaya peningkatan kesehatan remaja harus dilakukan secara holistik dan terintegrasi dengan melibatkan berbagai sektor, termasuk kesehatan, pendidikan, keluarga, dan kebijakan publik.

Kesimpulan

Masalah kesehatan remaja merupakan permasalahan multidimensional yang mencakup aspek kesehatan fisik, mental, dan reproduksi yang saling berkaitan dan saling memengaruhi. Hasil

review literatur menunjukkan bahwa masa remaja merupakan periode kritis dalam pembentukan perilaku kesehatan, sehingga berbagai permasalahan yang muncul pada fase ini dapat berdampak jangka panjang hingga usia dewasa apabila tidak ditangani secara tepat dan berkelanjutan.(Generation, 2022).

Pada aspek kesehatan fisik, remaja masih menghadapi tantangan berupa rendahnya aktivitas fisik, pola makan tidak sehat, dan gaya hidup sedentari yang berdampak pada penurunan kebugaran serta kualitas hidup. Kondisi kesehatan fisik yang kurang optimal juga berhubungan dengan meningkatnya risiko gangguan kesehatan mental, sehingga upaya promosi kesehatan fisik memiliki peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan remaja secara menyeluruh.

Dari aspek kesehatan mental, literatur menunjukkan peningkatan prevalensi stres, kecemasan, dan depresi pada remaja yang dipengaruhi oleh tekanan akademik, konflik keluarga, serta paparan media digital. Rendahnya pemanfaatan layanan kesehatan mental disebabkan oleh stigma sosial dan keterbatasan akses layanan, sehingga banyak masalah kesehatan mental pada remaja tidak terdeteksi dan tidak tertangani secara dini.

Pada aspek kesehatan reproduksi, remaja masih menghadapi permasalahan berupa rendahnya literasi kesehatan reproduksi, tingginya perilaku seksual berisiko, serta keterbatasan layanan kesehatan yang ramah remaja. Faktor demografis, sosial, dan budaya, termasuk stigma dan norma yang menganggap isu reproduksi sebagai hal tabu, turut memengaruhi perilaku kesehatan reproduksi remaja.

Secara keseluruhan, review literatur ini menegaskan bahwa upaya peningkatan kesehatan remaja tidak dapat dilakukan secara parsial, melainkan memerlukan pendekatan holistik dan terintegrasi yang

menggabungkan promosi kesehatan fisik, penguatan kesehatan mental, dan edukasi kesehatan reproduksi. Keterlibatan keluarga, sekolah, tenaga kesehatan, serta dukungan kebijakan publik sangat diperlukan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung tumbuh kembang remaja secara optimal dan berkelanjutan dukungan kebijakan publik sangat diperlukan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung tumbuh kembang remaja secara optimal dan berkelanjutan

Referensi

- Abebe, Y. and Yehualashet, D. (2025) "Utilization of youth-friendly sexual and reproductive health care services among secondary school students in southern Ethiopia," *Preventive Medicine Reports*, 60(July), p. 103287. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2025.103287>.
- Ayu, I.G. *et al.* (2023) "Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kesehatan Mental pada Remaja Jurnal ILKES (Jurnal Ilmu Kesehatan)," 14(1), pp. 11–19.
- Generation, E. (2022) "Child and Adolescent Mental Health and Psychosocial Wellbeing Across the Life Course Towards an Integrated Conceptual Framework for Research and Evidence Generation," (February).
- Ma, S. *et al.* (2025) "The impact of adolescent physical activity on quality of life : a moderated mediation model," (July). Available at: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.162506>.
- Sembiring, I.S. *et al.* (2025) "Original Article Effectiveness of Health Belief Model – Based Psychoeducation in Enhancing Adolescent Mental Health Accessibility Implications for Practice : Adolescent mental health has become a widely used behavioral theory for," 7(3), pp. 750–761.

Solehati, T. *et al.* (2022) “Determinants of Adolescent Reproductive Health in West Java Indonesia : A Cross-Sectional Study.” Support, D., On, E. and Adolescent, R. (2025) “Indonesian Journal of Global Health Research,” 7(2), pp. 1075–1086.

Kamelia, D., et al. (2025). *Hubungan antara perilaku seksual dan reproduksi dengan kesehatan mental remaja*. Quality : Jurnal Kesehatan.

Lusiatun, Sinaga, R., Sinaga, R., & Azizah, N. (2025). *Hubungan tingkat pengetahuan dan sikap remaja dengan perilaku reproduksi sehat di Dusun Sungai Jernih, Kab. Batanghari*. *Excellent Midwifery Journal*, 8(1).

FORISMA-VII
2026

STIKes Mitra Husada Medan