

GIZI REMAJA

Pertemuan ke 2



Program
Studi
Magister
Ilmu
Kedokteran
Tropis
FK UNAIR

Gizi Remaja Tentukan
Kualitas Keturunan

Oleh: Dr. Sri Umijati, dr., MS.

Pilar 2

membiasakan pola hidup bersih

Kebersihan diri

Mencuci tangan

Kebersihan lingkungan

6 LANGKAH CUCI TANGAN



GOSOK KEDUA TELAPAK TANGAN



GOSOK PUNGGUNG TANGAN SECARA BERGANTIAN



GOSOK SELA- SELA TANGAN



POSISI KUNCI TANGAN



PUTAR TANGAN KANAN KEDALAM



PUTAR UJUNG JEMARI TANGAN KIRI



<http://galuhguspriansyah.blogspot>

Dapur Bersih, Pangan Aman, Keluarga Sehat, Ibu Bahagia



<https://twitter.com/klubpompi/status/1055785676287836160?lang=en>

<https://nwmu.co/104479/08/02/cuci-tangan-6-langkah-berini-mah>

Melindungi penularan berbagai penyakit infeksi

Pilar 3. Melakukan aktifitas fisik secara teratur



Olahraga adalah aktifitas fisik yang teratur dengan frekuensi dan intensitas tertentu agar tubuh sehat dan bugar

Merupakan bagian gizi seimbang karena menjaga keseimbangan energi masuk dan keluar



Olahraga bagi remaja

Aerobik

Minimal 30 menit, 3 – 5x/ minggu

> 30 menit → manfaat lebih

Jenis	Contoh
Aerobik-intensitas sedang	Permainan (<i>hulahop</i> , petak umpet, benteng, gobak sodor), bersepeda, jalan santai, senam, <i>jogging</i>
Aerobik-intensitas berat	Sepakbola, basket, bulutangkis, voli, kasti, lompat tali, lari, olahraga beladiri
Penguatan otot	Memanjat pohon, <i>push up</i> , <i>sit up</i> , lompat tali, senam, olahraga beladiri
Penguatan tulang	Bermain engklek, bermain karet, lompat tali, lari, basket, voli

Pilar 4

memantau berat badan

Manfaat:

1. Mencegah sakit
2. Tidak gampang Lelah
3. Menjaga pertumbuhan



Cara menimbang BB

- pakaian seminim mungkin,
- sepatu, ditanggalkan
- tidak rewel,
- tidak menggenggam sesuatu
- tidak mengenakan perhiasan

Menjaga pertumbuhan dapat dilakukan dengan menilai status gizi remaja



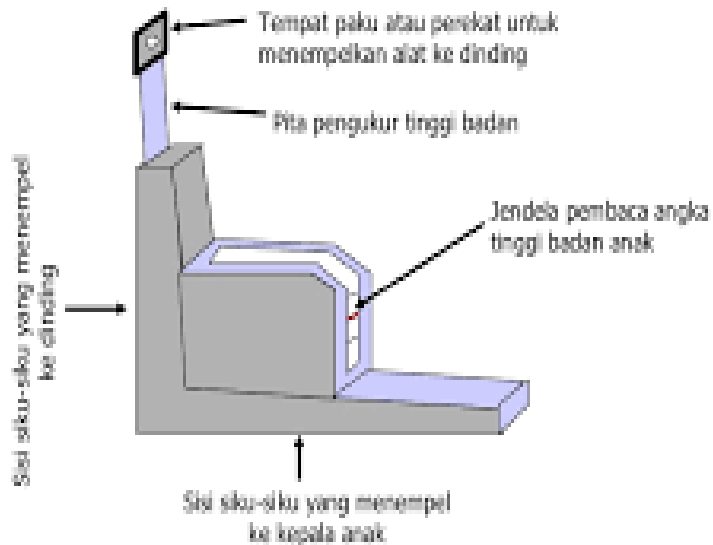
isi kantong dikosongkan.

PENILAIAN STATUS GIZI REMAJA

Ukur
BB dan TB

Cara mengukur tinggi badan

Alat Ukur Tinggi Badan ("Microtoise")



MICROTOISE

PENGUKUR TINGGI BADAN DEWASA MT-701



CARA MEMASANG MICROTOISE

4. Tarik pita ke atas menempel di dinding sampai pada jendela baca menunjukkan angka **NOL**



PENGUKURAN TINGGI BADAN



- lepaskan sepatu / sandal
- posisikan anak tepat di bawah microtoise
- anak berdiri tegak,
- kaki lurus, tumit, pantat, punggung, dan kepala bagian belakang menempel pada dinding,
- muka lurus
- pandangan ke depan.

- turunkan microtoise sampai rapat pada kepala
- siku-siku harus menempel pada dinding
- baca skala,
- angka menunjukkan TB.

Tentukan Indeks
Masa tubuhnya
 $BB \text{ (kg)} / TB^2 \text{ (m}^2\text{)}$

Sesuaikan
umurnya

Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak Berdasarkan Indeks

Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) Anak Umur 5 – 18 Tahun	Kurus	-3 SD sampai dengan <-2 SD
	Normal	-2 SD sampai dengan 1 SD
	Gemuk	>1 SD sampai dengan 2 SD
	Obesitas	>2 SD



Anak Ani
10 tahun - 2 bulan

BB = 26 kg
TB = 124 Cm = 1,24 m

$$TB^2 = 1,24\text{m} \times 1,24\text{m} = 1,54\text{m}^2$$

$$IMT = 26 \text{ kg} / 1,54 \text{ m}^2 = 16,9 \text{ kg/ m}^2$$

Status gizi ???



Lanjutan
Standar Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U)
Anak Perempuan Umur 5-18 Tahun

Umur		Indeks Massa Tubuh (IMT)						
Tahun	Bulan	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
8	1	11.9	12.9	14.1	15.7	17.8	20.6	24.9
8	2	11.9	12.9	14.2	15.7	17.8	20.7	25.1
8	3	11.9	12.9	14.2	15.8	17.9	20.8	25.2
8	4	11.9	13.0	14.2	15.8	17.9	20.9	25.3
8	5	12.0	13.0	14.2	15.8	18.0	20.9	25.5
8	6	12.0	13.0	14.3	15.9	18.0	21.0	25.6
8	7	12.0	13.0	14.3	15.9	18.1	21.1	25.8
8	8	12.0	13.0	14.3	15.9	18.1	21.2	25.9
8	9	12.0	13.1	14.3	16.0	18.2	21.3	26.1
8	10	12.1	13.1	14.4	16.0	18.2	21.3	26.2
8	11	12.1	13.1	14.4	16.1	18.3	21.4	26.4
9	0	12.1	13.1	14.4	16.1	18.3	21.5	26.5
9	1	12.1	13.2	14.5	16.1	18.4	21.6	26.7
9	2	12.1	13.2	14.5	16.2	18.4	21.7	26.8
9	3	12.2	13.2	14.5	16.2	18.5	21.8	27.0
9	4	12.2	13.2	14.6	16.3	18.6	21.9	27.2
9	5	12.2	13.3	14.6	16.3	18.6	21.9	27.3
9	6	12.2	13.3	14.6	16.3	18.7	22.0	27.5
9	7	12.3	13.3	14.7	16.4	18.7	22.1	27.6
9	8	12.3	13.4	14.7	16.4	18.8	22.2	27.8
9	9	12.3	13.4	14.7	16.5	18.8	22.3	27.9
9	10	12.3	13.4	14.8	16.5	18.9	22.4	28.1
9	11	12.4	13.4	14.8	16.6	19.0	22.5	28.2
10	0	12.4	13.5	14.8	16.6	19.0	22.6	28.4
10	1	12.4	13.5	14.9	16.7	19.1	22.7	28.5
10	2	12.4	13.5	14.9	16.7	19.2	22.8	28.7
10	3	12.5	13.6	15.0	16.8	19.2	22.8	28.8
10	4	12.5	13.6	15.0	16.8	19.3	22.9	29.0
10	5	12.5	13.6	15.0	16.9	19.4	23.0	29.1
10	6	12.5	13.7	15.1	16.9	19.4	23.1	29.3
10	7	12.6	13.7	15.1	17.0	19.5	23.2	29.4
10	8	12.6	13.7	15.2	17.0	19.6	23.3	29.6
10	9	12.6	13.8	15.2	17.1	19.6	23.4	29.7
10	10	12.7	13.8	15.3	17.1	19.7	23.5	29.9
10	11	12.7	13.8	15.3	17.2	19.8	23.6	30.0
11	0	12.7	13.9	15.3	17.2	19.9	23.7	30.2

16,2

BMI-for-age GIRLS

5 to 19 years (z-scores)

Year: Month	Month	L	M	S	Z-scores (BMI in kg/m ²)						
					-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
9: 4	112	-1.4780	16.2580	0.11985	12.2	13.2	14.6	16.3	18.6	21.9	27.2
9: 5	113	-1.4803	16.2999	0.12026	12.2	13.3	14.6	16.3	18.6	21.9	27.3
9: 6	114	-1.4823	16.3425	0.12067	12.2	13.3	14.6	16.3	18.7	22.0	27.5
9: 7	115	-1.4838	16.3858	0.12108	12.3	13.3	14.7	16.4	18.7	22.1	27.6
9: 8	116	-1.4850	16.4298	0.12148	12.3	13.4	14.7	16.4	18.8	22.2	27.8
9: 9	117	-1.4859	16.4746	0.12188	12.3	13.4	14.7	16.5	18.8	22.3	27.9
9:10	118	-1.4864	16.5200	0.12228	12.3	13.4	14.8	16.5	18.9	22.4	28.1
9:11	119	-1.4866	16.5663	0.12268	12.4	13.4	14.8	16.6	19.0	22.5	28.2
10: 0	120	-1.4864	16.6133	0.12307	12.4	13.5	14.8	16.6	19.0	22.6	28.4
10: 1	121	-1.4859	16.6612	0.12346	12.4	13.5	14.9	16.7	19.1	22.7	28.5
10: 2	122	-1.4851	16.7100	0.12384	12.4	13.5	14.9	16.7	19.2	22.8	28.7
10: 3	123	-1.4839	16.7595	0.12422	12.5	13.6	15.0	16.8	19.2	22.8	28.8
10: 4	124	-1.4825	16.8100	0.12460	12.5	13.6	15.0	16.8	19.3	22.9	29.0
10: 5	125	-1.4807	16.8614	0.12497	12.5	13.6	15.0	16.9	19.4	23.0	29.1
10: 6	126	-1.4787	16.9136	0.12534	12.5	13.7	15.1	16.9	19.4	23.1	29.3
10: 7	127	-1.4763	16.9667	0.12571	12.6	13.7	15.1	17.0	19.5	23.2	29.4
10: 8	128	-1.4737	17.0208	0.12607	12.6	13.7	15.2	17.0	19.6	23.3	29.6
10: 9	129	-1.4708	17.0757	0.12643	12.6	13.8	15.2	17.1	19.6	23.4	29.7
10:10	130	-1.4677	17.1316	0.12678	12.7	13.8	15.3	17.1	19.7	23.5	29.9
10:11	131	-1.4642	17.1883	0.12713	12.7	13.8	15.3	17.2	19.8	23.6	30.0
11: 0	132	-1.4606	17.2459	0.12748	12.7	13.9	15.3	17.2	19.9	23.7	30.2
11: 1	133	-1.4567	17.3044	0.12782	12.8	13.9	15.4	17.3	19.9	23.8	30.3
11: 2	134	-1.4526	17.3637	0.12816	12.8	14.0	15.4	17.4	20.0	23.9	30.5
11: 3	135	-1.4482	17.4238	0.12849	12.8	14.0	15.5	17.4	20.1	24.0	30.6

2007 WHO Reference

BMI-for-age GIRLS

5 to 19 years (z-scores)

Year: Month	Month	L	M	S	Z-scores (BMI in kg/m ²)						
					-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
11: 4	136	-1.4436	17.4847	0.12882	12.9	14.0	15.5	17.5	20.2	24.1	30.8
11: 5	137	-1.4389	17.5464	0.12914	12.9	14.1	15.6	17.5	20.2	24.2	30.9
11: 6	138	-1.4339	17.6088	0.12946	12.9	14.1	15.6	17.6	20.3	24.3	31.1
11: 7	139	-1.4288	17.6719	0.12978	13.0	14.2	15.7	17.7	20.4	24.4	31.2
11: 8	140	-1.4235	17.7357	0.13009	13.0	14.2	15.7	17.7	20.5	24.5	31.4
11: 9	141	-1.4180	17.8001	0.13040	13.0	14.3	15.8	17.8	20.6	24.7	31.5
11:10	142	-1.4123	17.8651	0.13070	13.1	14.3	15.8	17.9	20.6	24.8	31.6
11:11	143	-1.4065	17.9306	0.13099	13.1	14.3	15.9	17.9	20.7	24.9	31.8
12: 0	144	-1.4006	17.9966	0.13129	13.2	14.4	16.0	18.0	20.8	25.0	31.9
12: 1	145	-1.3945	18.0630	0.13158	13.2	14.4	16.0	18.1	20.9	25.1	32.0
12: 2	146	-1.3883	18.1297	0.13186	13.2	14.5	16.1	18.1	21.0	25.2	32.2
12: 3	147	-1.3819	18.1967	0.13214	13.3	14.5	16.1	18.2	21.1	25.3	32.3
12: 4	148	-1.3755	18.2639	0.13241	13.3	14.6	16.2	18.3	21.1	25.4	32.4
12: 5	149	-1.3689	18.3312	0.13268	13.3	14.6	16.2	18.3	21.2	25.5	32.6
12: 6	150	-1.3621	18.3986	0.13295	13.4	14.7	16.3	18.4	21.3	25.6	32.7
12: 7	151	-1.3553	18.4660	0.13321	13.4	14.7	16.3	18.5	21.4	25.7	32.8
12: 8	152	-1.3483	18.5333	0.13347	13.5	14.8	16.4	18.5	21.5	25.8	33.0
12: 9	153	-1.3413	18.6006	0.13372	13.5	14.8	16.4	18.6	21.6	25.9	33.1
12:10	154	-1.3341	18.6677	0.13397	13.5	14.8	16.5	18.7	21.6	26.0	33.2
12:11	155	-1.3269	18.7346	0.13421	13.6	14.9	16.6	18.7	21.7	26.1	33.3
13: 0	156	-1.3195	18.8012	0.13445	13.6	14.9	16.6	18.8	21.8	26.2	33.4
13: 1	157	-1.3121	18.8675	0.13469	13.6	15.0	16.7	18.9	21.9	26.3	33.6
13: 2	158	-1.3046	18.9335	0.13492	13.7	15.0	16.7	18.9	22.0	26.4	33.7
13: 3	159	-1.2970	18.9991	0.13514	13.7	15.1	16.8	19.0	22.0	26.5	33.8

2007 WHO Reference

BMI-for-age GIRLS

5 to 19 years (z-scores)

Year: Month	Month	L	M	S	Z-scores (BMI in kg/m ²)						
					-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
13: 4	160	-1.2894	19.0642	0.13537	13.8	15.1	16.8	19.1	22.1	26.6	33.9
13: 5	161	-1.2816	19.1289	0.13559	13.8	15.2	16.9	19.1	22.2	26.7	34.0
13: 6	162	-1.2739	19.1931	0.13580	13.8	15.2	16.9	19.2	22.3	26.8	34.1
13: 7	163	-1.2661	19.2567	0.13601	13.9	15.2	17.0	19.3	22.4	26.9	34.2
13: 8	164	-1.2583	19.3197	0.13622	13.9	15.3	17.0	19.3	22.4	27.0	34.3
13: 9	165	-1.2504	19.3820	0.13642	13.9	15.3	17.1	19.4	22.5	27.1	34.4
13:10	166	-1.2425	19.4437	0.13662	14.0	15.4	17.1	19.4	22.6	27.1	34.5
13:11	167	-1.2345	19.5045	0.13681	14.0	15.4	17.2	19.5	22.7	27.2	34.6
14: 0	168	-1.2266	19.5647	0.13700	14.0	15.4	17.2	19.6	22.7	27.3	34.7
14: 1	169	-1.2186	19.6240	0.13719	14.1	15.5	17.3	19.6	22.8	27.4	34.7
14: 2	170	-1.2107	19.6824	0.13738	14.1	15.5	17.3	19.7	22.9	27.5	34.8
14: 3	171	-1.2027	19.7400	0.13756	14.1	15.6	17.4	19.7	22.9	27.6	34.9
14: 4	172	-1.1947	19.7966	0.13774	14.1	15.6	17.4	19.8	23.0	27.7	35.0
14: 5	173	-1.1867	19.8523	0.13791	14.2	15.6	17.5	19.9	23.1	27.7	35.1
14: 6	174	-1.1788	19.9070	0.13808	14.2	15.7	17.5	19.9	23.1	27.8	35.1
14: 7	175	-1.1708	19.9607	0.13825	14.2	15.7	17.6	20.0	23.2	27.9	35.2
14: 8	176	-1.1629	20.0133	0.13841	14.3	15.7	17.6	20.0	23.3	28.0	35.3
14: 9	177	-1.1549	20.0648	0.13858	14.3	15.8	17.6	20.1	23.3	28.0	35.4
14:10	178	-1.1470	20.1152	0.13873	14.3	15.8	17.7	20.1	23.4	28.1	35.4
14:11	179	-1.1390	20.1644	0.13889	14.3	15.8	17.7	20.2	23.5	28.2	35.5
15: 0	180	-1.1311	20.2125	0.13904	14.4	15.9	17.8	20.2	23.5	28.2	35.5
15: 1	181	-1.1232	20.2595	0.13920	14.4	15.9	17.8	20.3	23.6	28.3	35.6
15: 2	182	-1.1153	20.3053	0.13934	14.4	15.9	17.8	20.3	23.6	28.4	35.7
15: 3	183	-1.1074	20.3499	0.13949	14.4	16.0	17.9	20.4	23.7	28.4	35.7

2007 WHO Reference



<https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/healthy-eating-during-adolescence>

SEMOGA BERMANFAAT

PERTANYAAN GIZI REMAJA

1. Siapakah remaja itu? Mereka yang berumur :
 - a. 0-5 tahun
 - b. 5-10 tahun
 - c. 10-14 tahun
 - d. 10-18 tahun
 - e. 14-20 tahunjawab : d
2. Ada suatu masa remaja yang di tandai dengan penambahan tinggi badan dan pertumbuhan serta perkembangan organ seksual yang sangat pesat. Masa apakah itu?
 - a. masa pubertas
 - b. masa reproduksi sehat
 - c. masa remaja awal
 - d. masa remaja akhirjawab : a
3. Mengapa diperlukan menjaga gizi remaja?
 - a. agar remaja tumbuh dan berkembang dengan optimal
 - b. agar remaja terhindar dari sakit
 - c. agar remaja bugarjawab: semua benar
4. Apa saja masalah gizi pada remaja?
 - a. kurang energi kronis
 - b. anemia
 - c. obesitas
 - d. stuntingjawab : semua benar
5. Bagaimana cara memenuhi gizi remaja?
 - a. makan makanan bergizi
 - b. menggunakan pedoman gizi seimbang
 - c. makan aneka ragam makanan
 - d. mencuci tangan sebelum makanjawab : b
6. Apakah itu pedoman gizi seimbang?
 - a. makan aneka ragam makanan
 - b. membiasakan pola hidup bersih
 - d. berolah raga 3x seminggu
 - e. menjaga berat badanjawab: semua benar
7. Bagaimana dampak remaja yang mengalami kekurangan gizi dan hamil?
 - a. stunting
 - b. kurang energi kronis
 - c. anemia
 - d. melahirkan anak dengan berat badan lahir rendah
 - e. kematian ibujawab : semua benar
8. Bagaimana menentukan keadaan gizi remaja?
 - a. menjaga berat badan
 - b. menjaga tinggi badan
 - c. menjaga asupan makanan
 - d. mengukur Indeks Masa Tubuh remaja dan disesuaikan dengan umurnyajawab : d