

GIZI REMAJA



Program Studi Magister
Ilmu Kedokteran Tropis
FK UNAIR

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

REMAJA

SIAPA ?

- umur 10- 18 tahun
- tidak mau dianggap anak-anak, tetapi belum mampu menempati dunia dewasa
- Penentu generasi berikut
- Jumlah >>>> (Separo penduduk dunia)
- Masa pubertas

Pertumbuhan tubuh

Perkembangan tubuh

Kepribadian

PESAT, SINGKAT

10/12-13/14 tahun

Perubahan tubuh anak menjadi tubuh dewasa,

tinggi badan >>> → 23-28 cm

organ seksual :

Payudara >>, menstruasi

penis >>, mimpi basah

mampu melakukan reproduksi seksual

Apakah masa remaja
adalah
masa reproduksi sehat?

Masa reproduksi SEHAT :

Perempuan:

periode dimana seorang ia berada dalam keadaan paling sehat untuk proses kehamilan dan melahirkan anak yaitu antara umur 20 - 40 tahun.

laki-laki : remaja – tua

Persiapan pertumbuhan dan perkembangan reproduksi seksual remaja yang optimal

Pada fase ini diperlukan energi dan zat gizi yang penting dgn jumlah relatif lebih besar

KEK pada remaja akan *terbawa* hingga ia hamil

Kehamilan pada Remaja putri yang **KURUS** : berisiko melahirkan **bayi kecil**

ANEMIA berdampak pada rendahnya aktifitas fisik dan daya pikir

Remaja yang anemia dan **HAMIL** berisiko melahirkan **bayi kecil** dan perdarahan saat melahirkan

OBESITAS pada remaja meningkatkan risiko penyakit jantung, prediabetes, gangguan tulang, nyeri sendi dan tulang, dan menurunkan rasa percaya diri

Remaja **hamil** yang obes berisiko melahirkan **bayi prematur**, bayi berukuran besar, kelainan bawaan pada janin, hingga keguguran.



KEHAMILAN REMAJA

KEK

ANEMIA

OBESITAS

GANGGUAN
PERTUMBUHAN

BBLR

STUNTING

Gizi Remaja
Tentukan Kualitas
Keturunan



Pendek
kurus

Kepandaian <<
PTM :
DM,
Hipertensi,
dsb.

UPAYA

- tidak melakukan hubungan seks
- **makan teratur dan bergizi**

Remaja dengan status gizi dan kesehatan yang baik akan tumbuh dengan kecerdasan yang baik dan kelak menjadi seorang ibu yang sehat dan akan melahirkan bayi yang sehat, menjadi generasi penerus yang handal

Pemenuhan zat gizi sesuai yang diperlukan seorang remaja mempersiapkan kesehatan dan gizinya sebelum menjadi seorang ibu

PEMENUHAN GIZI REMAJA



http://images.jurnas.com/posts/1/2018/2018-05-16/e2572f72d656c949dcfa10426c6d315_1.png

Pertumbuhan

tubuh jadi tinggi
sel darah merah
ber ++

Perkembangan

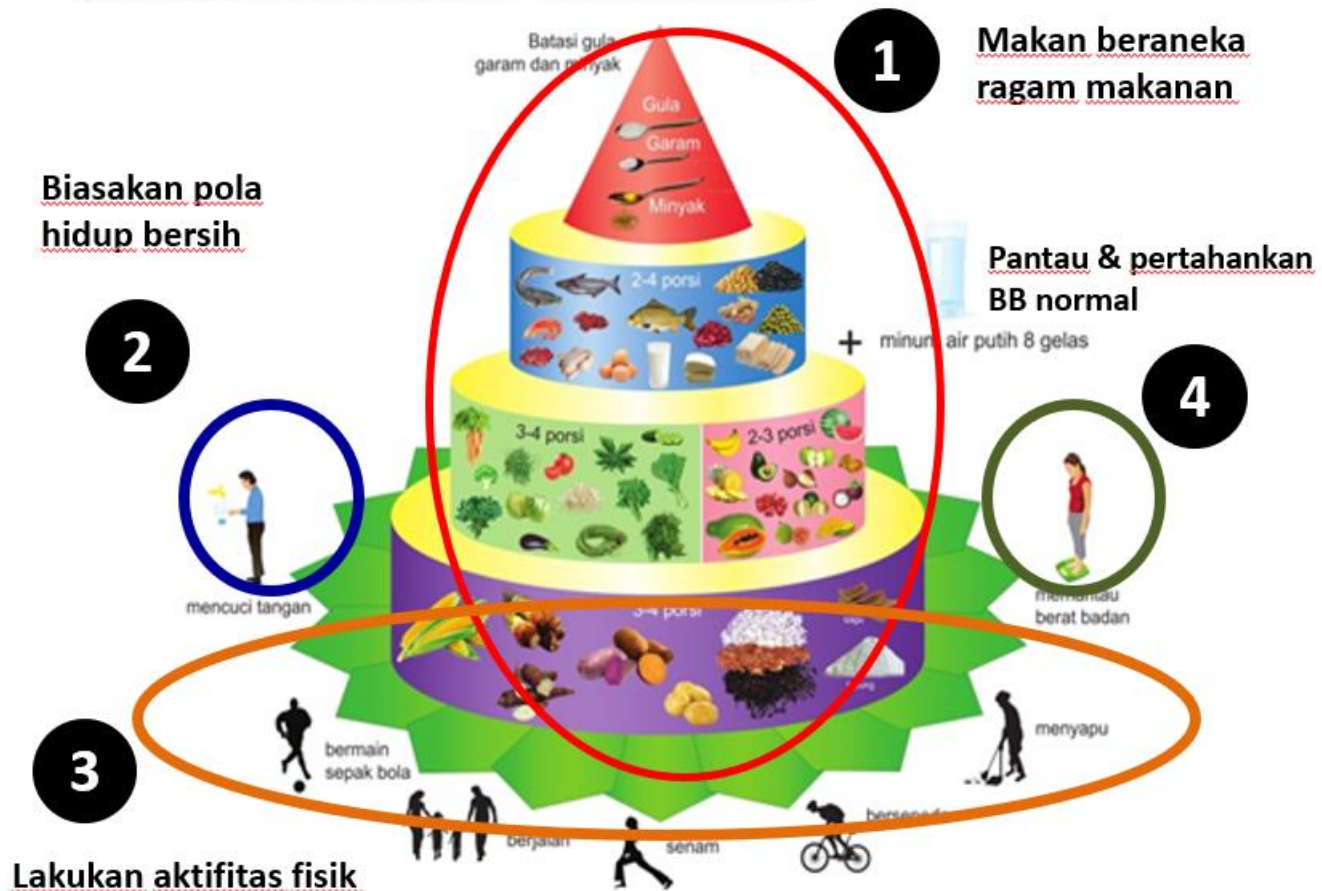
organ reproduksi
berfungsi seperti
reproduksi orang
dewasa

Aktivitas fisik

Panduan Konsumsi Sehari-hari

TUMPENG GIZI SEIMBANG

4 pilar utama gizi seimbang



Pilar 1

Setiap bahan makanan memiliki kandungan zat gizi yang **BERBEDA**

Variasikan makanan agar tubuh mendapat kecukupan zat gizi dari berbagai sumber

- Perhatikan**
1. jumlah,
 2. Keanekaragaman
 3. keseimbangan sesuai **aktifitas fisik**



Golongan bahan makanan	Jumlah porsi per hari	Contoh dan ukuran 1 porsi bahan makanan
Sumber ENERGI		
karbohidrat	3 – 4 porsi	¾ gelas nasi = 1 centong = 100 gr 2 gelas mie = 200 gr 3 iris sedang roti tawar 2 gelas bubur nasi
Sumber VITAMIN dan MINERAL		
Sayuran	3 – 4 porsi	1 gelas sayur hijau matang = 100 gr
Buah-buahan	2 – 3 porsi	2 buah jeruk manis 2 buah besar jambu air 2 buah sedang kedondong 1 potong besar melon/semangka ¼ buah sedang nanas

Golongan bahan makanan	Jumlah porsi Per hari	Contoh dan ukuran 1 porsi bahan makanan
Sumber PROTEIN		
Hewani	2 – 4 porsi	1 potong sedang ayam = 40 gr 1 potong sedang daging = 15 gr 1 butir telur ayam/bebek 1 potong ikan = 30-40 gr 5 ekor sedang udang segar
Nabati		1 buah besar tahu = 100 gr 2 potong sedang tempe = 100 gr 2 sendok makan kacang hijau 2 sendok makan kacang tanah
Bahan makanan yang dimakan dalam jumlah SESEDIKIT mungkin		
Gula		Maksimal 4 sendok makan
garam		Maksimal 1 sendok teh
Minyak		Maksimal 5 sendok teh

MAKANAN JAJANAN

Makanan dan minuman yang diolah oleh pengrajin makanan di tempat penjualan dan atau di sajikan sebagai makanan siap santap untuk di jual bagi umum



Makanan jajanan membantu pemenuhan kebutuhan energi remaja



Semoga bermanfaat

Gizi Remaja Tentukan
Kualitas Keturunan