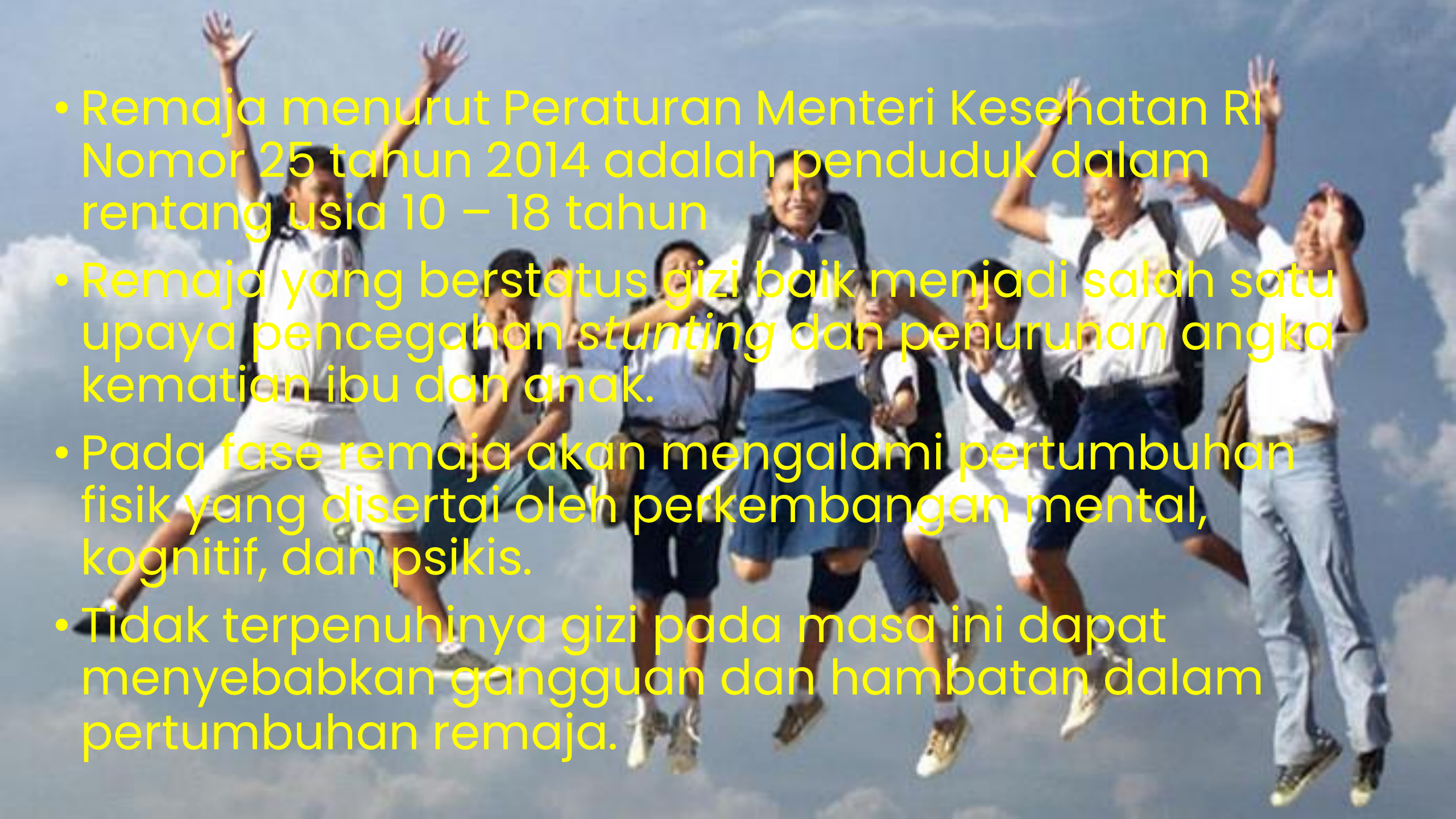


GIZI SEIMBANG PADA REMAJA



dr. Tomi
PUSKESMAS KOBA

- 
- A group of diverse young people, including boys and girls, are captured in mid-air, jumping joyfully against a bright blue sky with scattered white clouds. They are wearing school uniforms, including white shirts, blue skirts or shorts, and dark ties. Some are wearing backpacks. Their arms are raised, and they have happy expressions, conveying a sense of freedom and energy.
- Remaja menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014 adalah penduduk dalam rentang usia 10 – 18 tahun
 - Remaja yang berstatus gizi baik menjadi salah satu upaya pencegahan *stunting* dan penurunan angka kematian ibu dan anak.
 - Pada fase remaja akan mengalami pertumbuhan fisik yang disertai oleh perkembangan mental, kognitif, dan psikis.
 - Tidak terpenuhinya gizi pada masa ini dapat menyebabkan gangguan dan hambatan dalam pertumbuhan remaja.


4 Pilar Gizi Seimbang




Mengonsumsi makanan yang beraneka ragam



Pentingnya pola hidup aktif dan berolahraga



Menerapkan pola hidup bersih dan sehat



Menjaga berat badan ideal

KEBUTUHAN NUTRISI PADA REMAJA



• Energi: laki-laki 2475 kkal dan perempuan 2125 kkal

• KARBOHIDRAT

• PROTEIN

• LEMAK

• VITAMIN

• MINERAL

PIRAMIDA GIZI



- Karbohidrat: laki-laki 368 gr dan perempuan 292 gr
- 60 % dari kebutuhan kalori harian



- kebutuhan protein harian setiap orang berbeda, tergantung jenis kelamin dan usianya.
- Remaja laki-laki: 70 gram
- Remaja perempuan: 65 gram
- Kebutuhan protein harian bisa saja bertambah bagi orang yang aktif berolahraga. Seseorang yang aktif berolahraga membutuhkan 1,2–2 gram protein per kilogram berat badan.



- Kebutuhan lemak 15-20% dari kebutuhan kalori harian
- laki-laki 83 gr dan perempuan 71 gr



Pemantauan pertumbuhan remaja

INDEKS MASSA TUBUH



$$IMT = \frac{\text{Berat Badan}}{(\text{Tinggi Badan})^2}$$

IMT	Kategori
< 18,5	Underweight
18,5 – 22,9	Normal
23,0 – 24,9	Overweight dengan risiko
25,0 – 29,9	Obesitas I
≥ 30,0	Obesitas II

Tabel 1. Klasifikasi Menurut WHO

IMT	Kategori	
< 17,0	Kekurangan BB tingkat Berat	Kurus
17,0 – 18,4	Kekurangan BB tingkat ringan	
18,5 – 25,0	Normal	
25,1 – 27,0	Kelebihan BB tingkat ringan	Gemuk
> 27,0	Kelebihan BB tingkat berat	

Tabel 2. Klasifikasi Nasional (Kemendes RI)

MASALAH ASUPAN GIZI PADA REMAJA

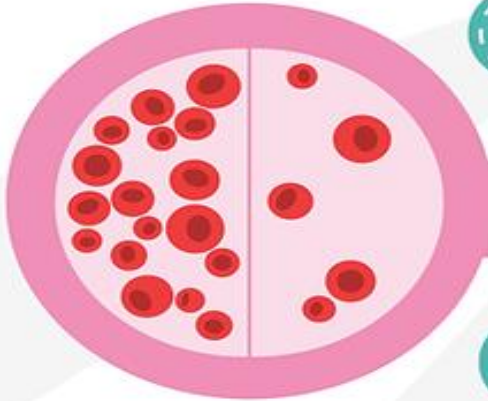


Gangguan Makan

Obesitas



Anemia



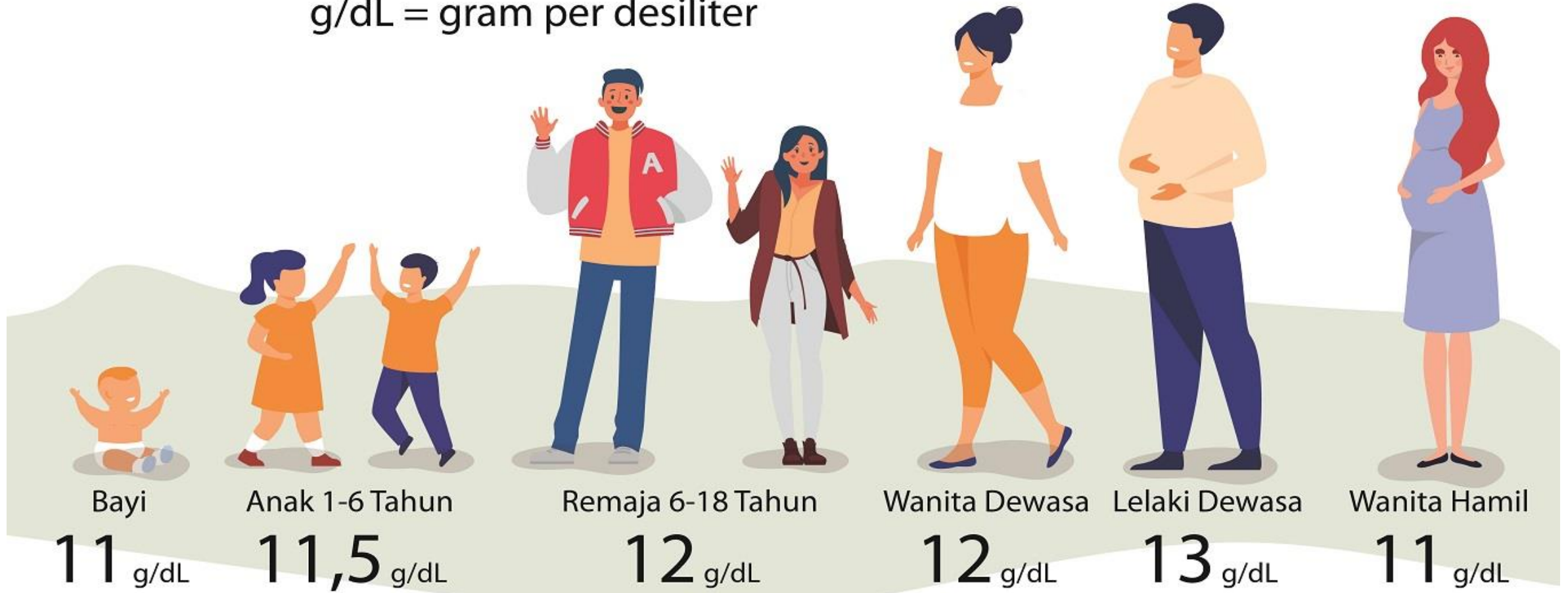
Gangguan Energi Kronis



ANEMIA

KADAR Hemoglobin NORMAL

g/dL = gram per desiliter



PENCEGAHAN ANEMIA

Penanggulangan dan Pencegahan ANEMIA pada Remaja



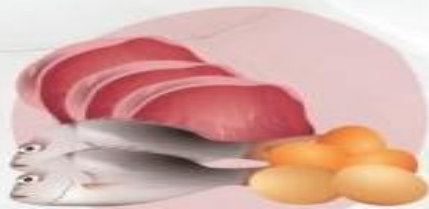
Meningkatkan asupan makanan sumber zat besi, asam folat, zinc, dan vitamin A



Mengonsumsi tablet tambah darah (TTD) secara rutin



Meningkatkan konsumsi buah dan sayur sebagai sumber vitamin C



Meningkatkan konsumsi sumber protein hewani



Menghindari konsumsi teh dan kopi saat makan atau saat mengonsumsi TTD



Berolahraga atau beraktifitas fisik secara rutin

DAMPAK ANEMIA PADA REMAJA

TAHUKAH KAMU?

23%
remaja perempuan

12%
remaja laki-laki

di Indonesia mengalami anemia (kekurangan zat besi)

DAMPAK UMUM



Penurunan imunitas



konsentrasi



prestasi belajar



kebugaran & produktivitas

PADA REMAJA PUTRI



Memperbesar risiko kematian ibu melahirkan



bayi lahir prematur



berat bayi rendah

CARA HINDARI ANEMIA

Konsumsi makanan tinggi zat besi, asam folat, vitamin (A, C), zink & pemberian tablet tambah darah



GERMAS
Gerakan Masyarakat
Hidup Sehat

Kebutuhan kalsium remaja usia 10 – 18 tahun
1.200 milligram per hari



Remaja membutuhkan vitamin D sebanyak 15mcg atau 600 iu per hari



Yuk Kita terapkan "ISI PIRINGKU" dalam Pola Makan Sehari-hari



Cuci Tangan
Pakai Sabun

Aktivitas Fisik
30 Menit per
Hari

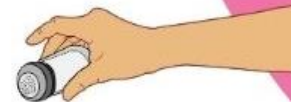


Minum Air 8
gelas sehari

Pantau berat
Badan



Kurangi G.G.L
(Gula,
Garam, Lemak)



MAKANAN YANG HARUS DIHINDARI TERIMAKASIH

