

## GIZI SEIMBANG BAGI ANAK REMAJA DAN DEWASA

## PENDAHULUAN

- Untuk pertumbuhan normal tubuh memerlukan nutrisi yang memadai, kecukupan energi, protein, lemak dan suplai nutrisi esensial yang menjadi basis pertumbuhan.

## PRINSIP GIZI BAGI ANAK REMAJA DAN DEWASA

- Penentuan kebutuhan gizi remaja didasarkan pada RDA (*Recommended Daily Allowances*) penjabaran AKG (Angka Kebutuhan Gizi).
- RDA disusun berdasarkan perkembangan kronologis bukan kematangan, OKI, jika konsumsi energi remaja kurang dari AKG, bukan berarti belum tercukupi.
- Status gizi remaja harus dinilai secara perorangan, berdasarkan data pemeriksaan klinis, biokimia, antropometri, diet serta psikososial.

- Menurut Wait dkk, kebutuhan kkal dapat dihitung menurut TB yaitu usia 11-18 tahun 13-23 kkal/cm, remaja putri 10-19 kkal/cm

## FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI GIZI ANAK REMAJA DAN DEWASA

- Bawaan sejak lahir (genetik)
- Penyalahgunaan obat-obatan, kecanduan alkohol, dan rokok, hubungan seksual terlalu dini,.
- Konsumsi makanan seperti tablet fe atau makanan mengandung zat besi (defisiensi fe).
- Ketidak seimbangan antara asupan dan keluaran

- Kemampuan daya beli keluarga.
- Pengetahuan tentang gizi
- Anggapan yang salah, kepala keluarga lebih diutamakan dibandingkan anak dalam pemberian makanan.

### KEBUTUHAN GIZI SEIMBANG

- Makanan harus seimbang yaitu memenuhi menu seimbang (nasi, lauk, sayuran, buah).
- Kebutuhan energi remaja putra 3.470 kkal per hari (usia 16 tahun) dan putri 2.550 kkal (usia 12 tahun)
- Kebutuhan protein remaja putra 0.29-0.32 g/cm, putri 0.27-0.29 g/cm (usia 11-18 tahun)
- Mineral terutama zat besi dan kalsium (800-1200mg,

### PENGARUH STATUS GIZI TERHADAP SISTEM REPRODUKSI

- Kebutuhan energi dan nutrisi remaja dipengaruhi oleh usia reproduksi, tingkat aktivitas, dan status nutrisi.
- Remaja membutuhkan nutrisi untuk pertumbuhan.
- Remaja yang anemia dan kurang BB lebih banyak melahirkan anak BBLR dibandingkan wanita dengan usia reproduksi aman untuk hamil

- Penambahan BB yang tidak adekuat sering kali terjadi pada remaja yang ingin kurus, menyembunyikan kehamilannya, tidak mencukupi sumber makanannya dan menggunakan obat-obatan terlarang.

- Nutrisi mempengaruhi kematangan seksual pada gadis yang mendapat menstruasi pertama lebih dini, cenderung lebih berat dan lebih tinggi pada saat menstruasi dibandingkan dengan sebelum menstruasi pada usia yang sama.
- Nutrisi mempengaruhi produksi somatopedin yang suatu fasilitator pertumbuhan diproduksi hati faktor hormon (growth hormon) sebagai penggerak utama kematangan seksual

### MENGUKUR PERTUMBUHAN

- Komposisi tubuh:
  - Menghitung ketebalan lemak dalam tubuh *skinfold* (lipatan kulit), 0.52 mm.
  - Lingkar pinggul (rasio lingkar abdomen), sering terjadi pada perempuan → jantung dan stroke
- IMT/BMI
  - Indeks massa tubuh merupakan rasio BB/TB<sup>2</sup> (kg/m<sup>2</sup>)

- Kategori pengukuran IMT
  - IMT <18.5 (kurang BB).
  - IMT 18.5-25 (normal BB).
  - IMT >25-30 (kelebihan BB ringan)
  - IMT >30 (obesitas/kelebihan BB berlebihan)

### Aturan Diskusi

- Bentuk Tim
  - Ketua kelompok
  - Penyaji
  - Moderator
  - Notulen
- Penyajian 10 menit/kelompok
- Diskusi 3 pertanyaan per kelompok
- Semua anggota kelompok berpartisipasi.