

Resume Seminar

Mata Kuliah	: Gizi dalam Kesehatan Reproduksi
Materi	: Pemenuhan gizi (jumlah/porsi-hitung kebutuhannya, jenis makanan yang boleh dan tidak boleh, contoh menu) pada Remaja/Dewasa
Kelompok/ Kelas Nama/ NIM	: Kelompok 12/ Kelas A Meysah Putri Padbi / 2010101045 Natasya Riskya Apilianti/ 2010101046 Nofi Nurwidiyaningsih/ 2010101047 Siti Kamidah/2010101048 Ramona/2010101049

No	Keterangan	Pembahasan
1	Masalah yang diangkat	: Pemenuhan gizi (jumlah/porsi-hitung kebutuhannya, jenis makanan yang boleh dan tidak boleh, contoh menu) pada Remaja/Dewasa
2	Resume singkat penjelasan dari PPT lengkap dengan sumber kutipannya	: <p>Gizi secara etimologi berasal dari bahasa arab “Ghidza” yang artinya makanan. Menurut dialek mesir “Ghidza” dibaca “Ghizi” atau populer di Indonesia disebut “Gizi”. Gizi atau makanan didefinisikan sebagai substansi organik yang dibutuhkan makhluk hidup untuk bertahan hidup, menjaga fungsi normal darisistemtubuh, pertumbuhan, pemeliharaan kesehatan dan melakukan aktivitas (wardhani & Retno, 2018).</p> <p>Pada masa remaja banyak aktivitas yang dapat dilakukan dalam usaha pengembangan diri dan kepribadian. Mereka mempunyai kegiatan untuk mengisi waktu dari hari kehari, sehingga menjadi suatu kebiasaan yang akhirnya membentuk pola kegiatan. Masa ini merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan, baik secara fisik, mental, maupun aktivitas yang semakin meningkat, maka kebutuhan akan makanan yang mengandung zat-zat gizi pun menjadi cukup besar (Sumanto, 2009).</p> <p>Remaja merupakan masa berkembangnya</p>

No	Keterangan	Pembahasan
		<p>individu dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai ia mencapai kematangan seksual (Sarwono, 2011). Menurut WHO batasan usia remaja adalah 10-19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014 rentang usia remaja adalah dari usia 10-18 tahun. Jumlah kelompok usia 10-14 tahun di Indonesia menurut Sensus tahun 2010, sebanyak 43.5 juta atau sekitar 18% dari jumlah penduduk.</p> <p>Remaja merupakan masa berkembangnya individu dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai ia mencapai kematangan seksual (Sarwono, 2011). Menurut WHO batasan usia remaja adalah 10-19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014 rentang usia remaja adalah dari usia 10-18 tahun. Jumlah kelompok usia 10-14 tahun di Indonesia menurut Sensus tahun 2010, sebanyak 43.5 juta atau sekitar 18% dari jumlah penduduk.</p> <p>Kebutuhan Nutrisi Remaja</p> <ol style="list-style-type: none"> Karbohidrat <p>Kebutuhan karbohidrat harian yang dianjurkan Kemenkes RI adalah sebanyak 300 gram untuk anak usia 10 – 12 tahun dan 350 gram untuk usia 13 – 15 tahun, serta 400 gram untuk remaja usia 16 – 18 tahun. Sementara kebutuhan energinya sebesar 2000 kkal untuk anak usia 10 – 12 tahun dan 2400 kkal untuk usia 13 – 15 tahun, serta 2650 kkal untuk remaja usia 16 – 18 tahun.</p> <p>Karbohidrat kompleks dan karbohidrat sederhana sama-sama dapat dikonsumsi untuk memenuhi asupan karbohidrat remaja. Secara umum, karbohidrat sederhana memiliki molekul gula yang lebih sedikit dan mudah dipecah.</p> <p>Jenis karbohidrat ini juga sangat cepat diubah</p>

No	Keterangan	Pembahasan
		<p>menjadi energi tubuh. Contoh makanan yang termasuk karbohidrat sederhana yaitu madu, gula (putih dan merah), kue, serta permen.</p> <p>2. Protein</p> <p>Protein berfungsi sebagai penyusun sel dan jaringan tubuh, sekaligus memperbaikinya jika terdapat kerusakan. Kemenkes RI menyarankan asupan protein yang harus dipenuhi per harinya sebanyak 50 gram untuk anak usia 10 – 12 tahun dan 50 gram untuk usia 13 – 15 tahun, serta 75 gram untuk remaja usia 16 – 18 tahun. Sumber protein terdiri dari hewani dan nabati. Ikan, telur, susu dan produk olahannya, daging merah, serta daging ayam merupakan makanan tinggi protein yang bagus untuk dikonsumsi remaja. Sementara gandum, oat, kacang-kacangan, tahu, tempe, dan oncom termasuk sumber protein nabati.</p> <p>3. Lemak</p> <p>Tidak semua jenis lemak harus Anda hindari sepenuhnya. Lemak tidak jenuh yang dikonsumsi dalam jumlah yang cukup, berfungsi sebagai sumber energi untuk remaja. Beberapa jenis makanan yang tergolong sebagai lemak baik, yakni alpukat, minyak zaitun, kacang-kacangan, telur, dan ikan salmon.</p> <p>Setiap harinya, anak remaja usia 10 – 12 tahun dianjurkan memenuhi kebutuhan lemaknya sebesar 65 gram dan 80 gram untuk usia 13 – 15 tahun, serta 85 gram untuk remaja usia 16 – 18 tahun.</p> <p>4. Serat</p> <p>Asupan serat yang perlu dipenuhi oleh anak remaja setiap harinya sebanyak 28 gram untuk anak usia 10 – 12 tahun dan 34 gram untuk usia 13 – 15 tahun, serta 37 gram untuk remaja usia 16 – 18 tahun. Serat merupakan sumber energi yang sama pentingnya dengan karbohidrat, lemak, dan protein. Dengan kata lain, ada bahaya yang bisa terjadi apabila remaja kurang</p>

No	Keterangan	Pembahasan
		<p>asupan serat. Perbanyaklah asupan serat dari berbagai jenis buah dan sayuran seperti wortel, brokoli, alpukat, apel, jeruk, serta kacang merah dan ubi.</p> <p>5. Vitamin/Mineral dan Air</p> <p>Vitamin adalah zat gizi mikro. Artinya, tubuh membutuhkan vitamin dalam jumlah yang sedikit. Meski sedikit, kebutuhan hariannya harus terus dipenuhi karena kekurangan vitamin tertentu bisa menyebabkan masalah kesehatan. Seiring bertambahnya usia, kebutuhan akan vitamin pada remaja makin meningkat pula.</p> <p>Sama dengan vitamin, mineral tergolong sebagai zat gizi mikro. Mineral sangat penting dan harus dipenuhi selama masa remaja guna menunjang berbagai fungsi serta perkembangan tubuh.</p> <p>Air</p> <p>Adalah bagian terbesar zat pembentuk tubuh manusia, sumber air dari air teh, air putih, air susu dll.</p> <p>Jumlah Porsi</p> <p>1. Porsi karbohidrat</p> <p>Konsumsi makanan sumber karbohidrat, seperti nasi, mie, roti, dan kentang, sebanyak 3-4 porsi. Satu porsi nasi adalah sebanyak 100 gram atau 1 centong nasi. Satu porsi mie adalah 200 gram, satu porsi roti adalah 3 iris, dan satu porsi kentang adalah 2 buah sedang.</p> <p>2. Porsi protein</p> <p>Konsumsi makanan sumber protein hewani (seperti ayam, daging, telur, dan ikan) dan sumber protein nabati (seperti kacang-kacangan, tahu, dan tempe) sebanyak 2-4 porsi (dikombinasikan). Usahakan untuk setidaknya makan ikan 2-3 porsi per minggu. Satu porsi ayam adalah 1 potong atau sekitar 40 gram, satu porsi daging sapi adalah 1 potong atau</p>

No	Keterangan	Pembahasan
		<p>sekitar 15 gram, dan satu porsi ikan adalah sekitar 30-40 gram atau 1 potong. Sedangkan, satu porsi kacang-kacang biasanya adalah sekitar 2,5 sendok makan (25 gr), satu porsi tahu adalah 2 potong (100 gram), dan satu porsi tempe adalah 2 potong (50 gram).</p> <p>Jenis Makanan Yang Boleh Dikonsumsi oleh Remaja</p> <p>Makanan pokok yang bisa ibu berikan untuk memenuhi pola makan sehat remaja seperti: nasi, kentang, singkong, ubi, mie, talas, sagu, dan sukun.</p> <p>Sementara itu, lauk pauk yang bisa ibu berikan sebagai makanan sehat untuk anak remaja yaitu: telur, daging, ayam, ikan, udang, tahu, dan tempe.</p> <p>Untuk sayuran, ibu bisa berkreasi dengan berbagai macam jenis, misalnya: sayur bayam dengan jagung, sop isi sosis dan bakso, atau kangkung dan ikan asin</p> <p>Jenis Makanan Yang Tidak Boleh dikonsumsi Oleh Remaja</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Daging olahan Berbagai jenis daging olahan, seperti sosis, daging asap, kornet, atau nugget, diketahui mengandung garam dan lemak yang cukup tinggi. Makanan tersebut juga umumnya ditambahkan zat pengawet agar bisa disimpan lebih lama. 2. Makanan cepat saji Makanan siap saji atau junk food memang memiliki rasa yang lezat, tapi jenis makanan tidak sehat ini tinggi kalori dan rendah nutrisi. Jika dikonsumsi dalam jumlah banyak atau sering, makanan siap saji dapat meningkatkan

No	Keterangan	Pembahasan
		<p>risiko terjadinya obesitas, diabetes, penyakit jantung, atau bahkan kanker.</p> <p>3. Jeroan</p> <p>Jika dikonsumsi dalam jumlah yang tepat, jeroan sebetulnya termasuk makanan yang bergizi. Ini berkat kandungan protein, vitamin, dan mineral di dalamnya.</p> <p>4. Kue manis dan biscuit</p> <p>Kue manis dan biskuit juga termasuk makanan tidak sehat yang sebaiknya dihindari. Selain mengandung banyak tepung olahan, makanan ini umumnya juga mengandung gula dan lemak jenuh yang tinggi.</p> <p>5. Es krim</p> <p>Camilan ini termasuk makanan tidak sehat karena mengandung kalori, lemak jenuh, dan gula yang sangat tinggi.</p> <p>6. Kentang goreng beku</p> <p>Jenis makanan tidak sehat ini mengandung kalori yang cukup tinggi dan erat dikaitkan dengan penambahan berat badan jika dikonsumsi terlalu sering. Oleh karena itu, sebaiknya ganti kentang goreng beku dengan kentang alami yang diolah dengan cara direbus atau dipanggang tanpa tambahan banyak garam.</p> <p>7. Roti tawar putih</p> <p>Jika dikonsumsi dalam jumlah yang sesuai, roti tawar sebetulnya termasuk makanan yang baik untuk menambah energi. Ini karena roti tawar mengandung karbohidrat yang cukup tinggi.</p> <p>Contoh Makanan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Sarapan: satu mangkuk sereal gandum yang diberi susu dan pisang 2) Makan Siang: roti lapis isi daging, keju, dan tomat. Tambahkan sepiring salad buah-buahan sebagai pendamping

No	Keterangan	Pembahasan
		<p>3) Makan Selingan: 3 potong roti panggang ditambah ¼ mangkuk selai buah dan 40 gram buah-buahan kering.</p> <p>4) Makan Malam: sepiring nasi, ayam panggang, dan tumis sayuran.</p>
3	Daftar Pustaka	<p>: Dewi Nurfitriyana, dr. Debby Deriyanti. 2020. Food and nutrition for adolescents, Nutritions for teens, https://www.gooddoctor.co.id/hidup-sehat/nutrisi/gizi-seimbang-untuk-remaja/</p> <p>Kelvin Halim, S. Gz. 2020, Gaya Hidup Sehat, https://jovee.id/begini-pola-makan-yang-sehat-untuk-remaja/</p> <p>Dr. Damar Upahita, 2021, Panduan pola makan untuk remaja, https://hellosehat.com/parenting/remaja/kesehatan-remaja/diet-pola-makan-sehat-untuk-usia-remaja/?amp=1</p> <p>Dr. Yusra firdaus. 2021, Cara Menghitung Porsi, https://hellosehat.com/nutrisi/fakta-gizi/porsi-makan-ideal-dewasa/</p>
4	Hasil Diskusi dan tanya jawab selama presentasi	<p>: Kelompok: 12</p> <p>Materi: Pemenuhan Gizi Remaja/Dewasa</p> <p>Moderator: Natasya Riskya Aprilianti (2010101046)</p> <p>Presenter: Nofi Nurwidiyaningsih (2010101047)</p> <p>Skretaris: Siti Hamidah (2010101048)</p> <p>Anggota Kelompok: 1. Meysah Putri padbi (2010101045) 2. Natasya Riskya Aprilianti (2010101046) 3. Nofi Nurwidiyaningsih (2010101047) 4. Siti kamidah (2010101048)</p>

No	Keterangan	Pembahasan
		<p>5. Ramona (2010101049)</p> <p>1. Assalamu'alaikum Saya <i>Friescha Friecillia Martin (2010101040)</i> izin bertanya kepada kel. 12, Contoh makanan apa saja yang dapat dikonsumsi bagi remaja yang mengalami anemia?? Sebelumnya, terima kasih, Wassalamu'alaikum</p> <p>Jawab :</p> <p>Berikut ini faktor-faktor yang dapat meningkatkan risiko remaja putri terkena anemia:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Mengonsumsi sedikit makanan yang mengandung zat besi, seperti daging, telur, dan sereal. * Memiliki aktivitas fisik yang cukup tinggi, terutama atlet remaja putri. * Menjalani diet vegetarian atau vegan. * Mengalami perdarahan menstruasi berlebih. * Obesitas. <p>Kiat” mengatasi anemis pada remaja</p> <p>1. Dorong Anak Remaja untuk Memperbanyak Makanan yang Kaya akan Zat Besi</p> <p>Makanan yang di anjurkan :</p> <ul style="list-style-type: none"> * Daging tanpa lemak, unggas, dan ikan. * Sereal, roti, dan pasta yang diperkaya zat besi. * Buah-buahan kering, seperti aprikot, kismis, dan prem. * Sayuran hijau, seperti bayam dan kale. * Biji-bijian utuh, seperti beras merah. * Kacang-kacangan, seperti kacang polong. * Telur. <p>2. Suplemen Penambah Darah</p>

No	Keterangan	Pembahasan
		<p>3. Minum Suplemen Zat Besi (Siti Kamidah 2010101048)</p> <p>2. Assalamualaikum saya <i>mila aryani 2010101028</i> Izin bertanya kpd kel 12, Mengapa pada usia remaja sangat berisiko mengalami masalah gizi Melihat kondisi gizi remaja sekarang yg kebutuhan gizinya kurang terpenuhi/ hanya makan makanan yg mereka sukai saja. Terimakasih</p> <p>Jawab :</p> <p>Masalah gizi yang terjadi pada remaja umumnya disebabkan oleh satu sumber utama yaitu pola makan yang kurang tepat. Pola makan yang kurang tepat pada remaja, secara garis besar dipengaruhi dua hal, yaitu faktor lingkungan dan faktor personal atau individu dari remaja itu sendiri. Usia remaja (10-18 tahun) merupakan periode rentan gizi. Hal ini disebabkan karena pada usia remaja memerlukan zat gizi yang lebih tinggi. Perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan remaja mempengaruhi suatu asupan maupun kebutuhan gizinya. (<i>Nofi Nurwidyaningsih 2010101047</i>)</p> <p>3. Assalamualaikum, saya <i>Aisya Novia Rahmi (2010101070)</i> izin bertanya, apa akibatnya jika remaja tidak memenuhi gizi yang cukup? Apakah akan berakibat pada pertumbuhannya? Jika iya, mengapa? Terima kasih</p> <p>Jawab:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Remaja Kurang Zat Besi (Anemia) 2. Stunting Stunting pada remaja terjadi karena masalah gizi saat balita atau pra-sekolah. Malnutrisi yang terjadi pada masa balita yang mengindikasikan stunting, akan berakibat pada pertumbuhan dan perkembangan remaja terhambat. 3. Remaja Kurus atau Kurang Energi Kronis

No	Keterangan	Pembahasan
		<p>(KEK)</p> <p>4. Kegemukan atau Obesitas (Siti Kamidah 2010101048)</p> <p>4. Assalamualaikum Saya <i>Tri Revita 2010101007</i>, izin bertanya kepada kelompok 12, bagaimana cara memenuhi kebutuhan gizi anak yang tidak menyukai lauk pauk sama sekali?Terimakasih</p> <p>Jawab:</p> <p>1. Hindari memaksa anak untuk makan pertama yang perlu ingat yaitu sebaiknya tidak memaksa si Anak untuk makan, apalagi membuat suasana menjadi tegang. Dengan pemaksaan seperti itu justru akan membuat anak semakin menolak untuk makan dan malah hubungan antara ibu dan anak menjadi kurang baik.</p> <p>2. Sediakan camilan yang tinggi kalori. Ketika anak susah makan berusaha untuk memberikan camilan yang tinggi kalori. Sehingga anak bisa makan kapan pun, seperti ketika sedang bermain atau menonton film kesukaannya. Kalori bermanfaat untuk memberikan energi sebagai bahan bakar aktivitasnya sehari-hari. Kalori didapatkan dari nutrisi yang bersumber dari protein, lemak dan karbohidrat. Ketiga jenis nutrisi itulah yang nantinya akan diubah menjadi kalori</p> <p>3. Berikan menu yang berbeda setiap hari dan buat menjadi lebih menarik Ada banyak penyebab anak susah makan, bisa jadi anak sedang bosan dengan menu makanan yang itu-itu saja. Bunda bisa mencoba memberikan makanan yang lebih beragam lagi</p>

No	Keterangan	Pembahasan
		<p>dengan disesuaikan dengan kebutuhan si Kecil. Yang terpenting saat menyiapkan menu makanan untuk anak yaitu kandungan gizi seimbang di dalamnya.</p> <p>Menerapkan menu makan yang berbeda setiap hari akan memberikan nutrisi yang beragam dan sangat berguna bagi tubuh. Bunda perlu mencukupi kebutuhan nutrisi si Kecil, mulai dari protein, karbohidrat, serat, lemak, serta berbagai vitamin dan mineral. Setidaknya dalam satu piring terdapat minimal 3 nutrisi tersebut.</p> <p>4. Biasakan untuk makan teratur</p> <p>Keteraturan jam makan juga mempengaruhi keinginan anak untuk makan. sebaiknya membiasakan untuk menyajikan makanan berat dan camilan pada waktu yang sama setiap hari. Hal ini berguna untuk membangun pola pikir anak untuk memahami dan membiasakan diri bahwa ada waktu-waktu tertentu untuk makan. Dengan begitu, ketika anak telah merasa lapar, ia akan meminta makan dengan sendirinya.</p> <p>5. Turuti kemauan anak</p> <p>Daripada memaksa anak untuk makan, sebaiknya Ibu bertanya menurut kemauannya. Ibu bisa bertanya tentang makanan apa yang ingin si Kecil makan. Anak yang masih di bawah tiga tahun tentu suasana hatinya masih belum menentu, sehingga ketika hal tersebut memengaruhi terhadap keinginannya untuk makan, maka sebaiknya ibu menanggapi dengan memberikan makanan yang anak inginkan. Pastikan makanan yang anak inginkan tetap pada koridor kesehatan dan masuk dalam menu gizi seimbang</p> <p>6. Rutin minum susu setiap hari</p> <p>Anak susah makan pasti akan sulit</p>

No	Keterangan	Pembahasan
		<p>mengonsumsi beberapa jenis makanan harian. Untuk mengatasi kondisi ini, ibu bisa memberikan ia susu bubuk pertumbuhan yang kaya gizi. Dalam hal ini, susu bisa menjadi nutrisi pendukung yang dapat mendukung kebutuhan gizi harian anak</p> <p>Bunda bisa memilih susu pertumbuhan yang sesuai dengan usia anak, misalnya Susu Bendera 1Plus karena mengandung GIZZICOMPLI yang termasuk minyak ikan, omega 3 (ALA), omega 6 (LA), protein, vitamin D, kalsium, seng, zat besi, vitamin C, serta berbagai vitamin dan mineral lainnya. Dengan memberikan anak susu secara rutin, setidaknya ia mendapatkan tambahan nutrisi yang tepat.</p> <p>7. Berikan suplemen makanan</p> <p>Mengatasi anak susah makan juga bisa dibantu dengan suplemen makanan. Memberikan suplemen makanan menjadi salah satu cara yang efektif untuk memastikan anak tercukupi nutrisinya. <i>(Natasya Riskya Aprilianti 2010101046)</i></p> <p>5. Assalamualaikum, saya <i>Sukanti Ningsih 2010101051</i> izin bertanya kepada kel 12. Bagaimana cara menjaga makanan remaja agar tetap seimbang? Terimakasih</p> <p>Jawab:</p> <p>1. Mengonsumsi Aneka Jenis Makanan Setiap Harinya.</p> <p>Langkah pertama yang bisa dilakukan untuk pola makan sehat adalah dengan mengonsumsi aneka jenis makanan yang bervariasi setiap harinya. Jika Anda mengonsumsi segala jenis makanan sehat setiap harinya, maka kekurangan gizi dari</p>

No	Keterangan	Pembahasan
		<p>makanan dari suatu makanan tertentu, dapat dilengkapi dari jenis makanan lainnya yang mengandung zat gizi yang tinggi. Dengan begitu, kebutuhan nutrisi harian bisa dipenuhi dengan lebih baik.</p> <p>2. Mengonsumsi Makanan yang Mengandung Energi.</p> <p>Makanan yang mengandung energi juga sangat dibutuhkan oleh tubuh. Kebutuhan energi yang diperlukan oleh setiap orang bisa terpenuhi dari jenis makanan yang mengandung karbohidrat, lemak baik dan juga protein.</p> <p>3. Membatasi Makanan yang Mengandung Lemak Jahat.</p> <p>Lemak juga bisa menjadi sumber energi yang baik bagi tubuh, tetapi tentu saja lemak tersebut merupakan jenis lemak baik. Maka untuk jenis lemak jahat, sebaiknya dikurangi. Karena konsumsi makanan berlemak tinggi secara berlebihan bisa membuat pembuluh darah Anda tersumbat.</p> <p>4. Menggunakan Garam yang Mengandung Yodium.</p> <p>Zat yodium merupakan zat gizi mikro yang juga diperlukan oleh tubuh dalam mendukung pertumbuhan fisik, dan juga perkembangan pada otak melalui fungsi tiroid dalam tubuh. Dengan konsumsi garam dengan kandungan yodium, kesehatan tubuh bisa lebih terjaga.</p> <p>5. Mengonsumsi Makanan yang Mengandung Zat.</p>

No	Keterangan	Pembahasan
		<p>Besi Makanan yang mengandung zat besi juga sangat diperlukan oleh tubuh, karena zat besi akan sangat berperan dalam pembentukan sel darah merah. Anda bisa memakan makanan yang mengandung zat besi seperti daging, kacang-kacangan, hati, sayuran hijau, kuning telur dan sebagainya.</p> <p>6. Membiasakan Sarapan Pagi.</p> <p>Manfaat dari sarapan pagi adalah untuk memelihara ketahanan fisik serta mampu meningkatkan produktivitas dalam pekerjaan. Sarapan ini sangat penting khususnya untuk anak-anak. Tujuannya adalah supaya mereka dapat berkonsentrasi ketika sedang belajar. Dengan selalu sarapan, maka pola makan sehat juga lebih terjaga.</p> <p>7. Minum Air yang Cukup</p> <p>Air juga sangat berperan penting dalam mengatur keseimbangan baik dari cairan maupun garam mineral di dalam tubuh. Hal itulah yang membuat air dapat melancarkan pencernaan. Maka, minumlah 6-8 gelas air putih setiap harinya untuk memenuhi kebutuhan air pada tubuh.</p> <p>8. Berolahraga dengan Teratur</p> <p>Mengatur pola makan juga bisa dilakukan dengan melakukan olahraga secara teratur. Aktivitas fisik yang teratur sangat bermanfaat untuk menjaga berat badan, mencegah penuaan dini, meningkatkan fungsi jantung dan masih banyak lagi. Dalam menjaga kesehatan dengan cara mengatur jadwal pola makan sehat, tentunya hal itu akan sangat berguna pada kesehatan Anda. Apabila Anda membutuhkan konsultasi terkait kebutuhan gizi harian, Anda bisa melakukan konsultasi dengan ahli gizi.</p>

No	Keterangan	Pembahasan
		<p>Dengan begitu, Anda bisa mendapatkan saran dan masukan terbaik untuk menjaga pola makan dan kebutuhan nutrisi serta gizi harian. <i>(Natasya Riskya Aprilianti 2010101046)</i></p> <p>6. Assalamualaikum saya <i>Ella aprillyana 2010101001</i>, izin bertanya kepada kelompok 12. Apa saja faktor internal dan faktor eksternal yang dapat mempengaruhi pemenuhan gizi pada remaja? Dan apakah terdapat perbedaan antara pemenuhan gizi remaja laki-laki dan remaja perempuan? Terimakasih</p> <p>Jawab :</p> <p>Status gizi remaja dipengaruhi oleh 2 faktor yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor internal terdiri dari kesehatan, pemilihan dan arti makanan, body image, psikososial, nilai dan kepercayaan individu serta kebutuhan fisiologi.</p> <p>Faktor eksternal terdiri dari pengetahuan gizi, gaya hidup, aktivitas fisik, keluarga, lingkungan dan pengalaman individu. Faktor-faktor tersebut akan mempengaruhi perilaku makan remaja sehingga status gizi juga akan terpengaruh (FKMUI, 2012).</p> <p>Anak laki-laki memiliki kebutuhan gizi yang lebih besar dibandingkan anak perempuan. Karena anak laki-laki memiliki postur tubuh yang lebih besar dan metabolisme yang lebih tinggi dibandingkan dengan anak perempuan. "Anak laki-laki juga lebih aktif bergerak dibandingkan anak perempuan.</p> <p>The Dietary Guidelines for Americans 2010 memperkirakan bahwa remaja perempuan yang berusia antara 14-18 tahun biasanya membutuhkan 1.800-2.400 kalori setiap harinya. Sedangkan remaja laki-laki pada usia yang sama membutuhkan sekitar 2.000-3.200 kalori setiap harinya. Semakin aktif remaja tersebut, maka semakin banyak kalori yang diperlukan untuk menjaga berat badannya.</p>

No	Keterangan	Pembahasan
		<p>Anak-anak yang berusia 9-13 tahun membutuhkan 34 gram protein setiap harinya, baik laki-laki maupun perempuan.</p> <p>Remaja laki-laki dan perempuan sama-sama harus mengkonsumsi lemak sekitar 25-35% dari jumlah kalori harian mereka.</p> <p>Kebutuhan zat besi harian bagi remaja laki-laki adalah sebesar 11 mg setiap harinya, sementara itu remaja perempuan yang berusia antara 14-18 tahun membutuhkan sekitar 15 mg zat besi setiap harinya. <i>(Nofi Nurwidyaningsih 2010101047)</i></p> <p>7. saya <i>Hanisa 2010101019</i> izin bertanya kepada kelompok 12, Masalah nutrisi utama pada remaja adalah defisiensi mikronutrien, khususnya anemia defisiensi zat besi, serta masalah malnutrisi, baik gizi kurang dan perawakan pendek maupun gizi lebih sampai obesitas, bagaimana peran pemerintah dalam membantu tenaga kesehatan untuk menekan angka masalah nutrisi yang terjadi pada remaja saat ini?</p> <p>Jawab :</p> <p>Peran Pemerintah</p> <p>Terkait peran pemerintah dalam menanggulangi kekurangan gizi di Indonesia telah diatur dalam berbagai ketentuan peraturan perundang-undangan yang berlaku.</p> <p>Berdasarkan Pasal 28H ayat (1) Undang-Undang Dasar Republik Indonesia Tahun 1945, dinyatakan bahwa:</p> <p>Setiap orang berhak hidup sejahtera lahir dan batin bertempat tinggal dan mendapatkan lingkungan hidup yang baik dan sehat serta berhak memperoleh pelayanan kesehatan</p> <p>Maka, memang menjadi tanggung jawab pemerintah dalam meningkatkan mutu gizi setiap warga negaranya.</p>

No	Keterangan	Pembahasan
		<p>Dalam Pasal 141–Pasal 143 Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan (“UU 36/2009”), juga telah diatur pula mengenai upaya pemerintah dalam menanggulangi kekurangan gizi, salah satunya, yaitu dengan upaya perbaikan gizi untuk peningkatan mutu gizi perseorangan dan masyarakat melalui: [1] perbaikan pola konsumsi makanan yang sesuai dengan gizi seimbang; perbaikan perilaku sadar gizi, aktivitas fisik, dan kesehatan; peningkatan akses dan mutu pelayanan gizi yang sesuai dengan kemajuan ilmu dan teknologi; dan peningkatan sistem kewaspadaan pangan dan gizi. Pemerintah, pemerintah daerah, dan/atau masyarakat bersama-sama menjamin tersedianya bahan makanan yang mempunyai nilai gizi yang tinggi secara merata dan terjangkau. [2] Pemerintah berkewajiban menjaga agar bahan makanan yang dimaksud memenuhi standar mutu gizi yang ditetapkan dengan peraturan perundang-undangan. [3] Selain itu, penyediaan bahan makanan dilakukan secara lintas sektor dan antarprowinsi, antarkabupaten atau antarkota. [4] Upaya perbaikan gizi di atas dilakukan pada seluruh siklus kehidupan sejak dalam kandungan sampai dengan lanjut usia dengan prioritas kepada kelompok rawan: [5] bayi dan balita; remaja perempuan; dan ibu hamil dan menyusui. Pemerintah bertanggung jawab menetapkan standar angka kecukupan gizi, standar pelayanan gizi, dan standar tenaga gizi pada berbagai tingkat pelayanan. [6] Pemerintah juga bertanggung jawab atas pemenuhan kecukupan gizi pada keluarga miskin dan dalam situasi darurat serta bertanggung jawab terhadap pendidikan dan informasi yang benar tentang gizi kepada masyarakat.[7]. <i>(Nofi Nurwidiyaningsih (2010101047))</i></p>
Fasilitator	:	Fathiyatur Rohmah, S.Si.T.M.Kes

