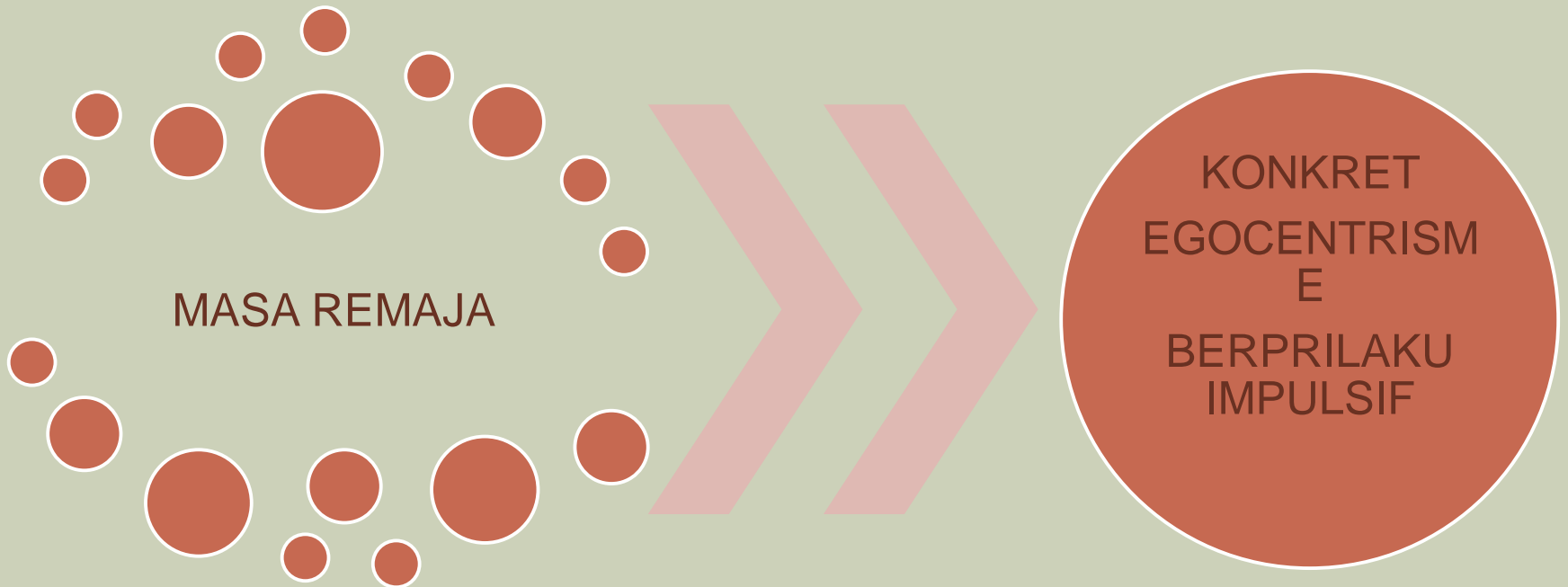


GIZI SEIMBANG REMAJA & DEWASA

ENDANG MAYASARI

GIZI REMAJA



POLA PERTUMBUHAN REMAJA

PUBERTAS

1. Sex maturation
2. Peningkatan berat badan dan tinggi badan
3. Perubahan komposisi tubuh

PRIODE REMAJA

1. Pada masa ini tungkai /kaki $\pm 2/3$ kali lebih cepat dari batang tubuh.
2. Remaja laki-laki cenderung berkembang pada lean body (otot), sedangkan perempuan pada massa lemak tubuh.

WAKTU

1. Paling cepat 8 tahun, tetapi ada yang mengalami di usia 14 tahun, demikian pula dengan berakhirnya ada di umur 17 dan ada berhenti di umur 21 tahun

	Rambut pubis	Alat Kelamin	Perubahan lainnya
Laki- Laki			
Fase 1	Tidak ada	Tidak ada	Masa anak -anak
Fase 2	Tumbuh sedikit di tepi luar pubis sedikit gelap	Penis dan testis mulai membesar, skrotum memerah dan berubah testur	Peningkatan aktivitas kelenjar keringat
Fase 3	Menutupi pubis	Penis memanjang, testis skrotum juga membesar	Suara mulai berubah, kumis dan rambut wajah mulai tumbuh sedikit, rambut ketiak mulai tumbuh, phv mulai terjadi
Fase 4	Tumbuh seperti tipe dewasa, tidak meluas ke paha	Penis bertambah lebar dan panjang, kulit srotum bertambah gelap	Akhir PHV, suara lebih dalam, jerawat mungkin tumbuh beberapa, rambut wajah tumbuh lebih banyak , rambut kaki
Fase 5	Tumbuh seperti dewasa menyebar kepaha	Penis dan testis sudah menjadi dewasa	Jenggot mampu tumbuh secara penuh, masa otot meningkat secara signifikan

Perempuan			
Fase 1	Tidak Ada	Tidak ada	Masa anak - anak
Fase 2	Tumbuh dalam jumlah kecil, tumbuh bulu halus di labia mayora	Kuncup payudara tumbuh kecil	Peningkatan aktivitas kelenjar keringat, PHV mulai terjadi (pacu tumbuh 3-5 inchi /7-13 cm)
Fase 3	Tumbuh lebih banyak, menggelap dan keriting	Lebih besar tapi tidak ada pemisah antara puting dan areola	Akhir dari PHV mulai tumbuh jerawat dan bulu ketiak
Fase 4	Tumbuh lebih banyak lagi, tekstur kasar	Pembesaran ukuran, areola dan puting mulai terlihat pemisahannya/ perbedaannya	Jerawat tumbuh beberapa, menarche mulai
Fase 5	Seperti orang dewasa, menyebar kepaha tengah		Lemak dan masa otot meningkat

POLA PERTUMBUHAN REMAJA

Sexual Maturation Rating (SMR)

- Fase 1 s/d 5
- Fase 1
(pematangan seksual belum terjadi)
- Fase 5
(Pematangan Seksual sudah selesai)

Peak Height Velocity

- Pada remaja laki - laki, phv terjadi SMR fase 3 (umumnya baru dimulai sekitar usia 14 tahun)
- Sedangkan pada perempuan phv terjadi SMR fase 2 (umumnya sekitar usia 9,5 tahun sampai 14,5)

Menarche

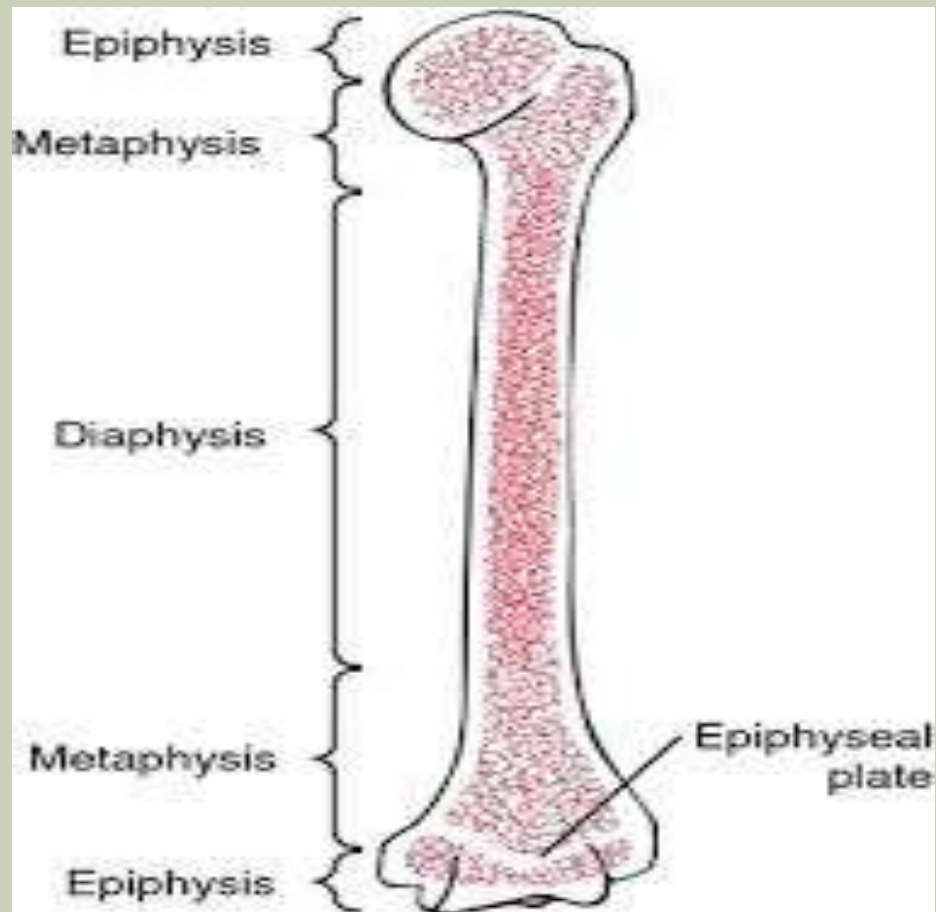
- Siklus menstruasi pertama wanita mulai terjadi 2 sampai 4 tahun setelah pertumbuhan puting payudara dan rambut pubis
- Rata-rata usia menarche 9-10 tahun paling lambat 17 tahun.

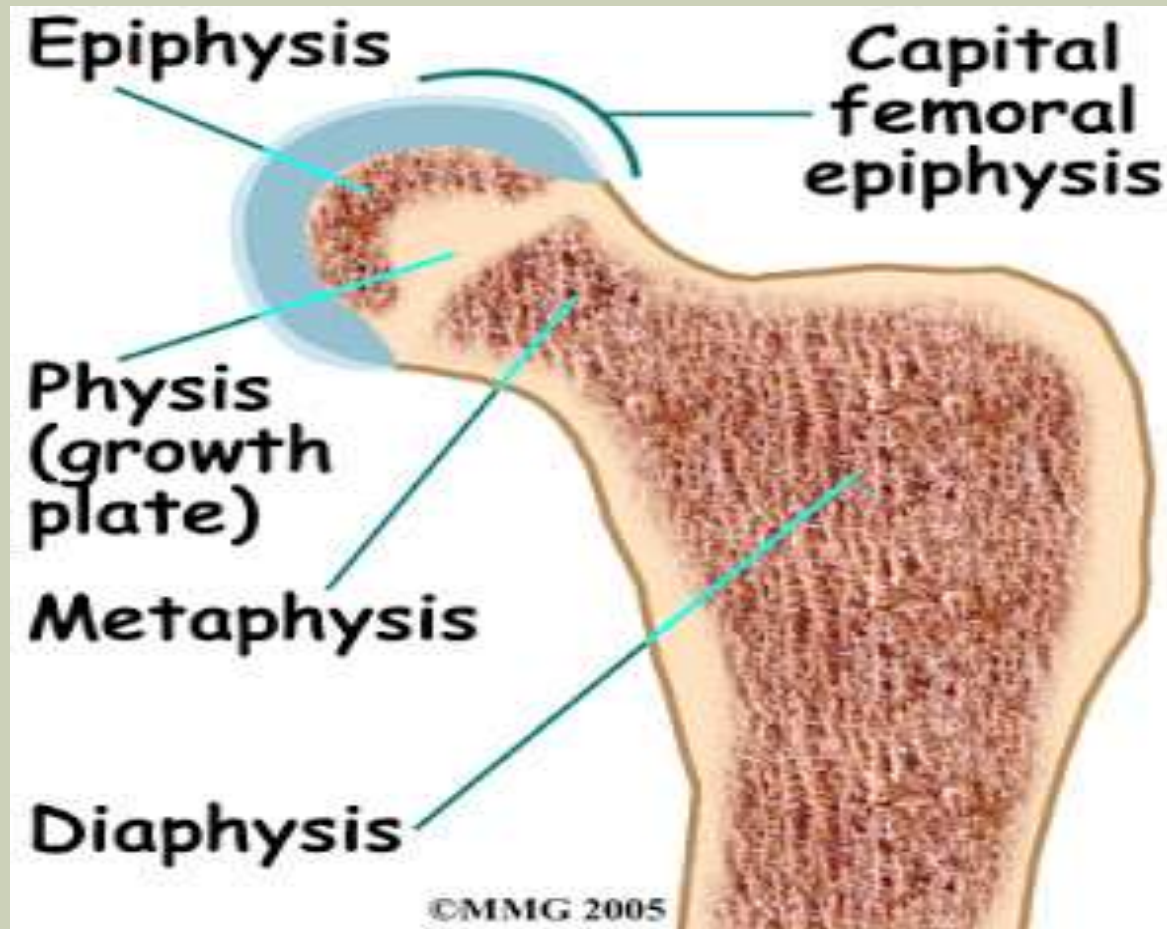
Peningkatan berat badan

- Pada laki -laki, puncak kenaikan berat badan atau peak weigh velocity (PWV) bertepatan dengan PHV sedangkan pada perempuan 6-8 bulan setelah PHV.
- Pada laki-laki pengaruh hormon testosteron dan anabolik adrenal berpengaruh pada lebih banyak masa otot.
- Pada perempuan estrogen dan progesteron berpengaruh lebih banyak lemak dari pada otot.

Peningkatan tinggi badan

- Pada masa remaja terjadi perjadi pacu tumbuh dimana terjadi penambahan tinggi badan karena efnis tulang belum menyatu
- Pada laki -laki pertumbuhan tinggi badan berhenti sekitar umur 21 tahun
- Pada perempuan pertumbuhan tinggi badan berhenti sekitar 4,8 tahun setelah menarce.





KEBUTUHAN GIZI REMAJA

- Energi

1. Pertumbuhan dan perkembangan fisik
2. Komposisi tubuh
3. Tingkat aktivitas fisik

- Protein

1. Mengatur dan memelihara fungsi tubuh seperti pembentukan darah, keseimbangan cairan tubuh, produksi hormon dan enzim dan perbaikan sel.
2. Jika asupan energi tidak terpenuhi maka akan mengakibatkan pertumbuhan linear menurun, kematangan seksual terhambat

■ Kebutuhan Vitamin

1. Kebutuhan vitamin B6, asam folat, vitamin B12 meningkat karena peningkatan jaringan yang banyak.
2. Kebutuhan D yang besar untuk pertumbuhan tulang yang cepat.
3. Vitamin A, C, E dibutuhkan untuk pertumbuhan sel baru, Vitamin C berperan sebagai antioksidan

■ Kebutuhan Mineral

1. Kebutuhan Mineral yang paling tinggi pada masa remaja adalah Kalsium.
2. Selain kalsium zat besi juga berperan dalam pertumbuhan tulang.
3. Seng merupakan zat gizi penting untuk pertumbuhan dan kematangan seksual

FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEBIASAAN MAKAN REMAJA



