




GIZI PADA REMAJA

- 
- Karakter remaja & Pubertas
 - Kebutuhan gizi pada remaja
 - Mengapa timbul gangguan makan pd remaja
 - Gangguan makan pd remaja

USIA REMAJA

- Masa diantara 12–21 tahun
 - ✓ 12–15 tahun masa remaja awal,
 - ✓ 15-18 tahun masa remaja pertengahan dan
 - ✓ 18-21 tahun masa remaja akhir





KARAKTERISTIK REMAJA

- Body image:
Mulai merasakan perlunya body ideal
Sering tidak puas dengan tubuhnya
- Masa pubertas
- Beberapa muncul gangguan makan



KEBUTUHAN GIZI REMAJA

- Energi:
Sgt diperlukan dalam jumlah banyak u/
pertumbuhan dan aktivitas yg meningkat pd usia
tersebut
- Protein:
Dilihat secara total kebt protein meningkat, krn:
Peningkatan massa tubuh tak berlemak
Kebuth eritrosit dan myoglobin
Perubahan hormonal



- Vitamin:

Vit B (tiamin, riboflavin, niasin) diperlukan dlm jml cukup krn memerlukan energi banyak

Vit D sangat penting u/ pembentukan tulang (rangka)

Kebuth Vit A, E, C, As.Folat & B6 sama dengan dewasa

- Mineral:

Sejumlah mineral yg berpeluang defisiensi: besi, kalsium dan seng krn banyak dibutuhkan u/ materi pertumbuhan



PUBERTAS

- Perubahan terbesar: diferensiasi seksual
Organ Reproduksi tumbuh menjadi ukuran dewasa & menjadi berfungsi
- Ada perubahan:
 - Organ reproduksi
 - Muncul tanda kelamin sekunder (Secondary sex characteristics)
 - Bentuk dan ukuran tubuh
 - Proporsi otot, tulang dan lemak
 - Fungsi fisiologis

SISTEM REPRODUKSI MANUSIA

- Primary sex organs (gonads) – testes in males, ovaries in females
- Gonads produce sex cells called gametes and secrete sex hormones
- Sex hormones – androgens (males), and estrogens and progesterone (females)
- Sex hormones play roles in:
 - The development of the reproductive organs
 - Sexual behavior
 - The growth and development of many other organs and tissues

PERUBAHAN FISIK PADA LAKI-LAKI PUBERTAS

- Testis :
Pada usia 12-16 th volume bertambah cepat (Prader orchidometer)
- Perubahan testes terjadi di awal pubertas. Disertai perubahan tekstur dan warna kulit skrotum (lbh gelap)
- Penis:
akselerasi pertumbuhan pada usia +12 th (rentang 10,5 – 14,5 th) & berakhir 14,5 th (12,5 – 16,5 th)
- Pacu tinggi (growth spurt):
dimulai 1 tahun setelah pembesaran testes & mencapai puncak
sewaktu pertumbuhan penis maksimal & rambut pubes
- Rambut ketiak:
Tumbuh sewaktu rambut pubes mendekati puncak pertumbuhan

- Rambut wajah:
Pertumbuhan dimulai dari kumis kemudian ke yang lain
- Perubahan suara:
Pada akhir pubertas, pita suara bertambah panjang mengikuti laring
- Buah dada:
Pertambahan diameter areola (< perempuan), kadang-kadang sedikit membesar dan menghilang 1 tahun kemudian (kalau menetap trjd ginekomastia – perlu dioperasi)
- Prostat dan vesikula seminalis:
Membesar dan ejakulasi pertama terjadi setelah mulai pertumbuhan penis (waktu tidur)










PERUBAHAN FISIK PEREMPUAN PUBERTAS

- Buah dada
mulai membesar scr bertahap
- Rambut pubertas
mulai muncul 6 bulan kemudian (ada yang sebelumnya)
- Uterus
sampai 9 tahun masih kecil, pada pubertas mulai membesar,
pada payudara std 3 besar uterus 2 kali, std 4 = 4 kali, std 5 = 5 kali
- Ovarium
sejak bayi sudah terbentuk folikel, pada usia 9 th membesar spt kista
- Pacu tinggi
pada umumnya perempuan lebih cepat 2 tahun dibanding lakilaki
- Menarche



Perub. Kebiasaan Makan pd Remaja

- Pada awal remaja terjadi peningkatan nafsu makan (kebutuhan meningkat) shg terjadi penimbunan lemak
- Pada wanita nafsu makan turun pada usia 11-14 tahun
- Kalau terus suka makan maka akan gemuk
- Dilema → body image
- Terjadi perubahan kebiasaan makan



MENGAPA TIMBUL GANG. MAKAN PD REMAJA



Perkembangan & belajar

- Ibu/keluarga memandang bayi/anak yg gemuk itu sehat, terpelihara – banyak makan
- Setelah pacu tumbuh selesai (laki-laki 15 tahun dan perempuan 12-14 tahun) dan kalau asupan energi tetap tinggi → gemuk
- Remaja yg menyadari bahwa bentuk tubuhnya tidak baik akan berusaha menurunkan berat badan
- Remaja yg tidak perhatian meneruskan kebiasaan banyak makan

SOSIAL

Ada 2 pesan sosial terutama melalui media massa yg terkait dg masalah gangguan makan:

- Wanita langsing identik dg sukses, menarik, sehat, bahagia
- Makanan → aktivitas yg menyenangkan

Psikologis

- Makan → instink dasar, maka gangguan makan ada hubungannya dengan gangguan kepribadian
- Penelitian: anoreksia nervosa ada hubungannya dg neurosis, obsesif, kecemasan, introvert, dependen

Fisiologis

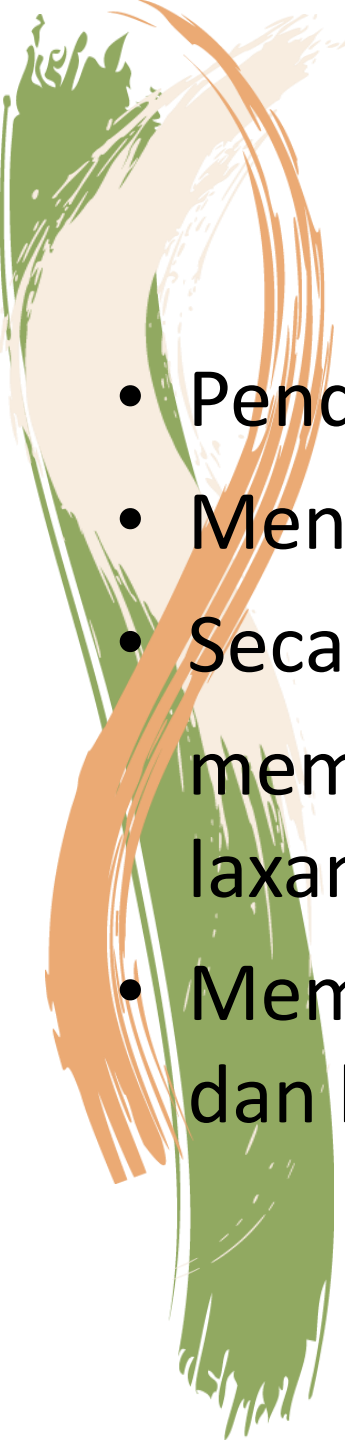
- Terkait dg peran triptofan dlm darah
- Pada saat makan, terutama karbohidrat maka kadar triptofan dlm darah meningkat (karena penglepasan insulin)
- Triptofan menembus sawar otak & menstimulasi hormon serotonin yg menyebabkan nafsu makan turun



GANGGUAN MAKAN YG SERING TERJADI

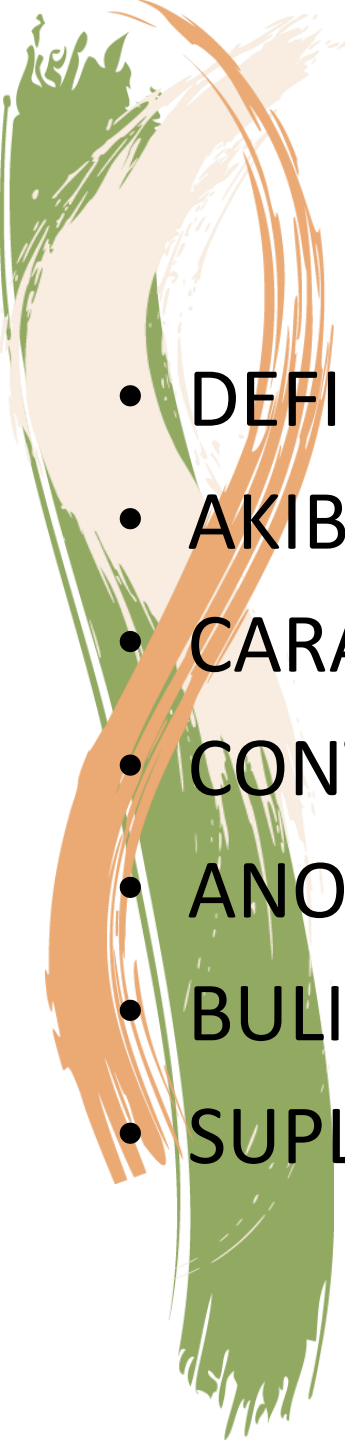
Bulimia nervosa

- Sering disebut binge-eater/foodaholics
- Seseorang yg maunya makan banyak pada waktu pendek
- Sering pada wanita
- 40 % anoreksia nervosa pernah mengalami bulemia nervosa, tetapi tidak sebaliknya
- Ada periode makan banyak, ada periode makan biasa

- 
- Penderita tahu kalau dirinya bulimika
 - Menggunakan makanan untuk lari dari stress
 - Secara teratur melakukan diit ketat, puasa, memuntahkan makanan, menggunakan laxansia antara waktu binge-eating
 - Mempunyai perhatian terhadap berat badan dan bentuk tubuh

Anoreksia nervosa

- Kasus pada laki-laki : perempuan = 1 : 15
- Dimulai masa remaja (kalau > 25 th, ada masalah mental, fisik)
- Banyak terjadi di negara maju
- Insiden pada usia 13-25 th = 1 : 1000, 15-18 th: 1:200
- Gambaran klinis: takut gemuk, terjadi penurunan BB signifikan bukan karena sakit atau faktor fisik (mis: BMI<15), amenorea

- 
- DEFINISI
 - AKIBAT PADA REMAJA
 - CARA MENGATASI
 - CONTOH KASUS PADA SESEORANG → Ms.X
 - ANOREKSIA
 - BULIMIA
 - SUPLEMEN PROTEIN PD LAKI-LAKI