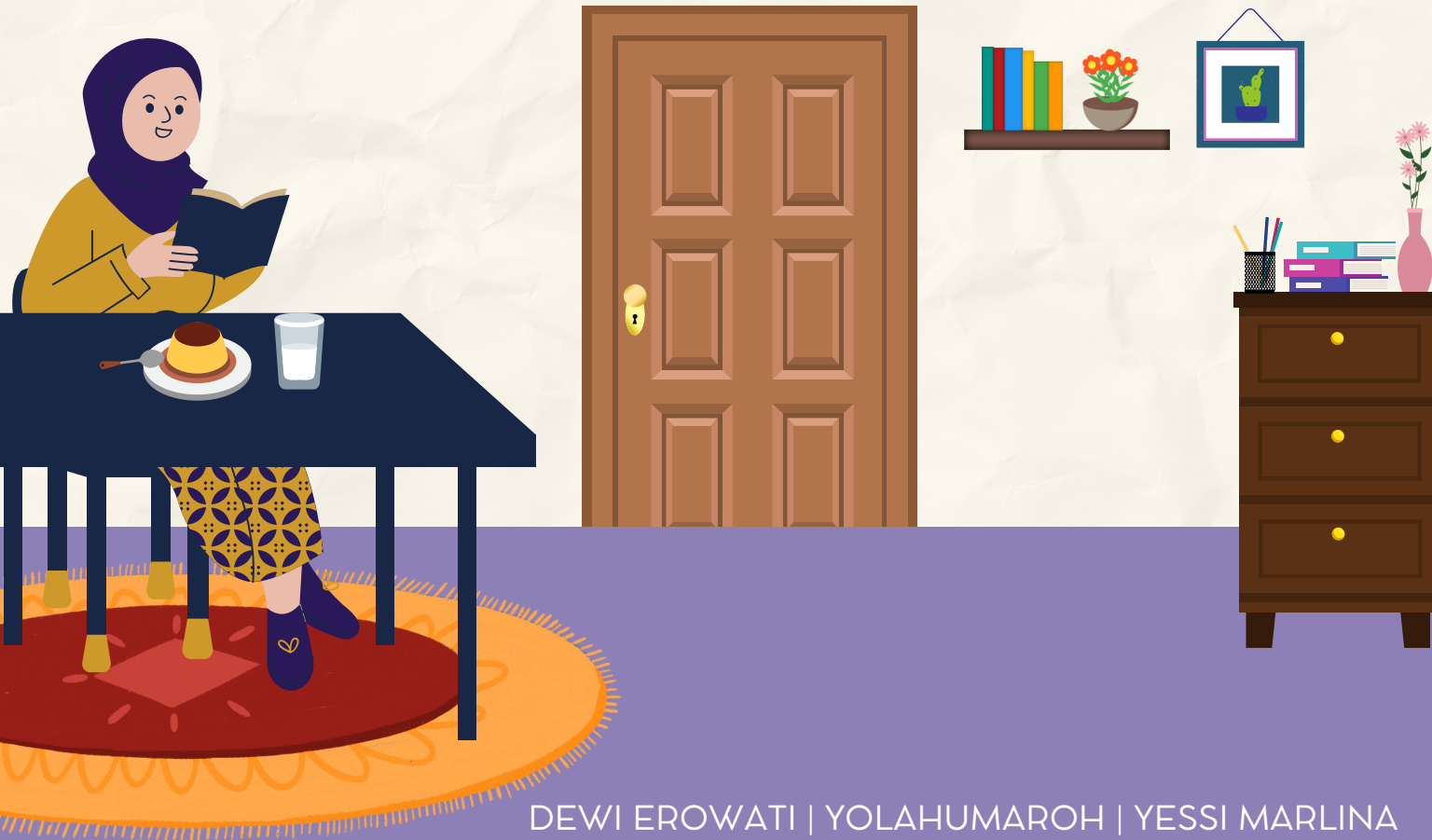


DIARI GIZI REMAJA PUTRI



DEWI EROWATI | YOLAHUMAROH | YESSI MARLINA



Judul: Diari Gizi Remaja Putri
ISBN: 978-623-227-759-5
Penulis: Dewi Erowati, Yolahumaroh, Yessi Marlina
Tata Letak: yogi
Design Cover: Widi

14,5 cm x 20 cm
vi + 100 halaman
Cetakan Pertama,

Diterbitkan Oleh:
Uwais Inspirasi Indonesia
Anggota IKAPI Jawa Timur Nomor: 217/JTI/2019 tanggal 1 Maret 2019

Redaksi:
Ds. Sidoarjo, Kec. Pulung, Kab. Ponorogo
Email: Penerbituwais@gmail.com
Website: www.penerbituwais.com
Telp: 0352-571 892
WA: 0812-3004-1340/0823-3033-5859

Sanksi Pelanggaran Pasal 113 Undang-Undang Nomor 28 tahun 2014 tentang Hak Cipta, sebagaimana yang telah diatur dan diubah dari Undang-Undang nomor 19 Tahun 2002, bahwa:

Kutipan Pasal 113

- (1) Setiap orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf i untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000,00 (seratus juta rupiah).
- (2) Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin pencipta atau pemegang hak cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi pencipta sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h, untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
- (3) Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin pencipta atau pemegang hak melakukan pelanggaran hak ekonomi pencipta sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g, untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
- (4) Setiap orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).



KATA PENGANTAR

Diari Gizi remaja putri merupakan media edukasi yang dikhususkan bagi remaja putri agar dapat menunjang pengetahuan kesehatan. Remaja putri berisiko mengalami malnutrisi seperti gizi kurang dan anemia dikarenakan kebutuhan energi dan protein tinggi tetapi asupan rendah. Modul ini disusun dengan bahasa dan desain grafis menarik yang bertujuan untuk mengenalkan gizi seimbang dan pencegahan anemia.

Ucapan terima kasih disampaikan kepada semua pihak yang terlibat dalam penyusunan modul "Diari Gizi Remaja Putri". Semoga modul ini dapat bermanfaat bagi semua pihak khususnya bagi remaja putri dalam memenuhi kebutuhan gizi dan mencegah anemia.

Pekanbaru, Maret 2022
Penyusun



DAFTAR ISI

Kata Pengantar.....	1
Daftar Isi.....	2
Gizi Remaja Putri.....	4
Pengukuran Status Gizi.....	5
Kebutuhan Gizi Remaja Putri.....	7
Empat Pilar Gizi Seimbang.....	10
10 Pesan Gizi Seimbang.....	11
Anemia.....	12
Penyebab Anemia.....	16
Pencegahan Anemia.....	18
Anjuran Minum TTD Remaja Putri.....	22
Lampiran	26

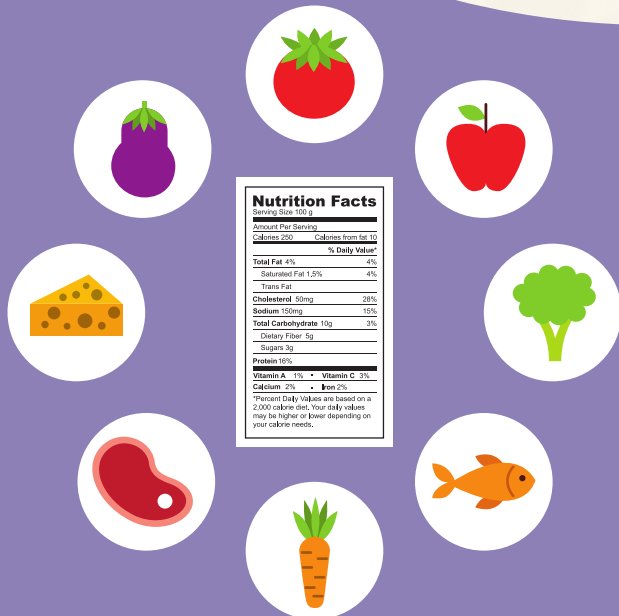


Diari ini milik:

Mengapa penting belajar gizi remaja putri?

KARENA

Status gizi remaja putri atau pranikah memiliki kontribusi besar pada kesehatan dan keselamatan kehamilan dan kelahiran, apabila remaja putri menjadi ibu.



Bagaimana cara mengukur status gizi?

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

KLASIFIKASI	IMT
Berat badan kurang (Underweight)	< 18,5
Berat badan normal	18,5 - 22,9
Kelebihan berat badan (Overweight) dengan risiko	23 - 24,9
Obesitas I	25 - 29,9
Obesitas II	≥ 30



Berapa Kebutuhan Gizi Remaja Putri?

Energi 2175 Kkal

Protein 62,6 gram

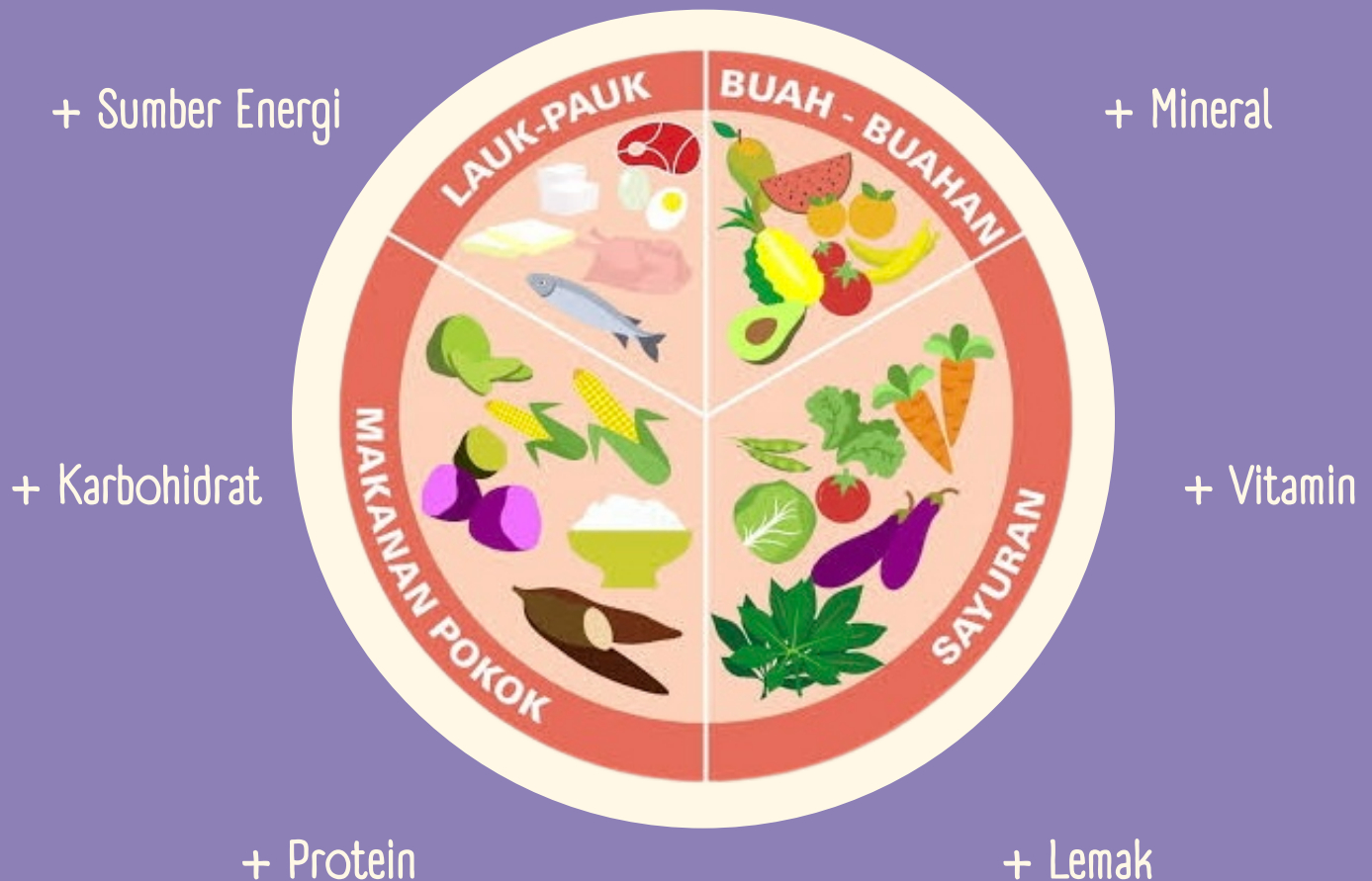
Lemak 67,5 gram

Karbohidrat 330 gram

Vitamin A 600 RE



Bagaimana Agar Dapat Memenuhi Kebutuhan Gizi Remaja Putri?



Apa yang diperlukan untuk Tumbuh Sehat?

Gizi seimbang menjadi kunci pertumbuhan dan perkembangan yang optimal

4 pilar gizi seimbang harus dilaksanakan secara utuh untuk menjaga kesehatan

10 pesan gizi seimbang harus diupayakan untuk dilaksanakan setiap hari, sehingga menjadi suatu kebiasaan



Empat Pilar Gizi Seimbang



Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh.

10 Pesan Gizi Seimbang

SEPULUH PEDOMAN GIZI SEIMBANG

- BIASAKAN MENGONSUMSI LAUK PAUK YANG MENGANDUNG PROTEIN TINGGI
- CUCI TANGAN PAKAI SABUN DENGAN AIR BERSIH MENGALIR
- BANYAK MAKAN SAYURAN DAN CUKUP BUAH BUAHAN
- BIASAKAN SARAPAN SETIAP HARI
- BIASAKAN MINUM AIR PUTIH YANG CUKUP DAN AMAN
- BIASAKAN MEMBACA LABEL PADA KEMASAN PANGAN
- SYUKURI DAN NIKMATI ANEKA RAGAM MAKANAN
- BIASAKAN MENGONSUMSI ANEKA RAGAM MAKANAN POKOK
- BATASI KONSUMSI PANGAN MANIS, ASIN, DAN BERLEMAK
- LAKUKAN AKTIVITAS FISIK YANG CUKUP DAN PERTAHANKAN BERAT BADAN NORMAL

10 Pedoman Gizi Seimbang lebih relevan di kehidupan sekarang dan diharapkan masyarakat dapat melakukan apa yang tertera di dalam Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS)



Apa sih itu anemia?

Anemia adalah suatu kondisi tubuh dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari normal

Gejala umumnya adalah 5L

Letih

Lesu

Lelah

Lemah

Lalai

Anemia dan Tekanan Darah Rendah, Beda atau Sama?

BEDA

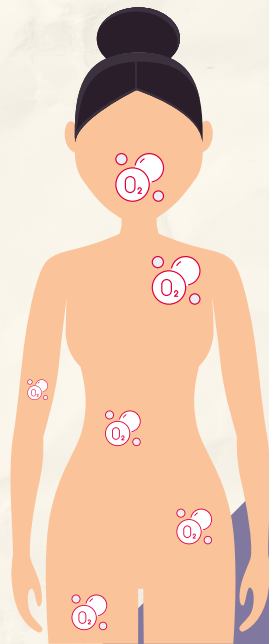
Anemia

- Berhubungan dengan kadar Hb dalam sel darah merah yang dibawah normal
- Diketahui melalui pemeriksaan darah

Tekanan Darah

- Berhubungan dengan kerja jantung yang tidak bisa memompa darah dengan baik ke seluruh tubuh
- Diukur menggunakan alat yang dipasang di lengan atas

Apa sih yang Terjadi di Dalam Tubuh Kita Kalau Kita Mengalami **Anemia** ?

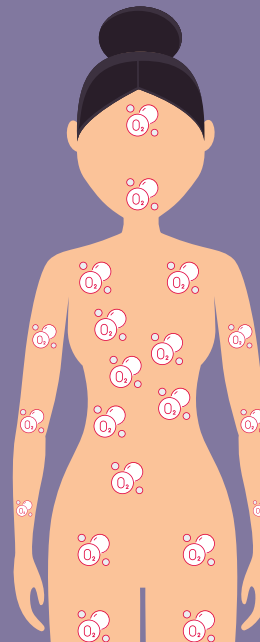


Normal

Sel-sel tubuh
mendapat
cukup oksigen

Anemia

Sel-sel tubuh
kekurangan oksigen
menyebabkan 5L dan
gejala anemia lainnya



Kenapa Kita Harus Peduli **Anemia** ?



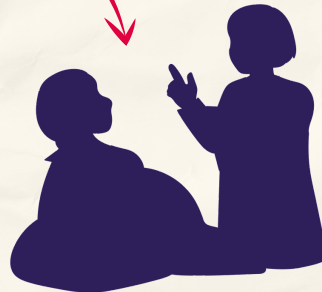
Menurunnya kemampuan belajar



Terganggunya kegiatan sehari-hari karena kebugaran menurun



Daya tahan tubuh menurun



Memiliki risiko lebih tinggi mengalami masalah saat hamil dan melahirkan nanti

1 dari 4 remaja putri mengalami anemia !



Penyebab **Anemia**

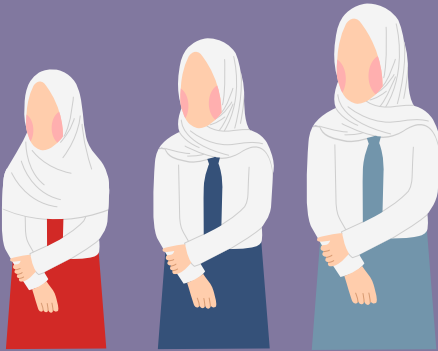
Pendarahan (misalnya menstruasi),
kecacingan

Kekurangan asupan protein,
asam folat,
vitamin B12, dan
(zat besi

Faktor Genetik
(misalnya thalasemia)

Apakah Remaja Putri Berisiko Mengalami **Anemia** ?

Ya, karena..



Kebutuhan zat besi yang tinggi pada masa pubertas

Menstrual calendar

SU	MO	TU	WE	TH	FR	SA
1	2	3				
4	5	6	7	8	9	10
11	12	X	X	X	X	X
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Kehilangan zat besi karena pendarahan selama menstruasi



Kebiasaan makan yang kurang baik (kurang asupan zat besi)




Kenapa Mencegah **Anemia** Itu Penting?



Karena saat kita sudah merasakan gejala, itu artinya kita sudah mengalami anemia yang parah

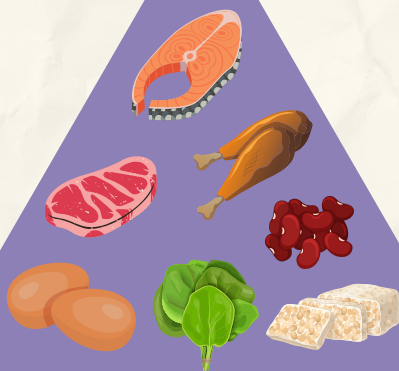
Anemia di tahap awal seringkali tidak menimbulkan gejala

Jadi, jangan tunggu sampai muncul gejala ya...

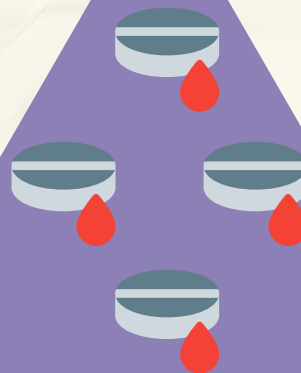


Mencegah **Anemia** Pada Remaja Putri : Bagaimana Caranya?

Penuhi kebutuhan zat besi harian



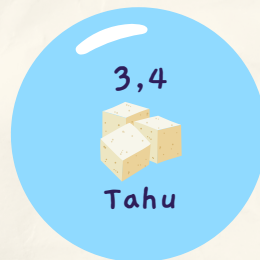
Makanlah makanan sumber zat besi



Minum Tablet Tambah Darah (TTD), 1 tablet seminggu sekali

Makanlah buah-buahan yang mengandung vitamin C untuk membantu penyerapan zat besi

Kandungan Zat Besi Pada Berbagai Bahan Pangann



Zat besi dari pangan hewani diserap tubuh lebih baik dibandingkan dari pangan nabati

Pangan Hewani Bikin Gemuk, Tidak?

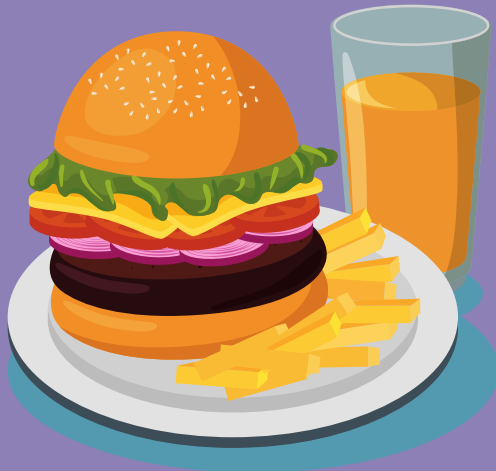
Tidak, bila dikonsumsi dalam jumlah yang tidak berlebihan.

Supaya tidak mengalami kegemukan:

Hindari asupan kalori
yang berlebih

+

Lakukan aktifitas fisik
yang cukup



Anjuran Minum TTD Remaja Putri

1 tablet seminggu
sekali, di hari
yang sama



Diminum dengan

air
jeruk



atau

air
putih



Diminum
setelah makan



Jangan diminum
bersamaan dengan



Teh



Susu



Kopi

Setelah minum TTD, makanlah
buah yang mengandung vitamin
C untuk meningkatkan
penyerapan zat besi



Minum TTD Menyebabkan Mual, Benar Nggak?

BENAR, namun hanya pada sebagian orang

- Untuk mengurangi kemungkinan mual,
- minumlah TTD setelah makan



- Selain itu, terkadang tinja berwarna kehitaman setelah minum TTD

Tapi, tidak perlu khawatir ya... Karena semua itu tidak berbahaya



Bahaya Ngga Kalau Dikonsumsi Secara Rutin?

TIDAK

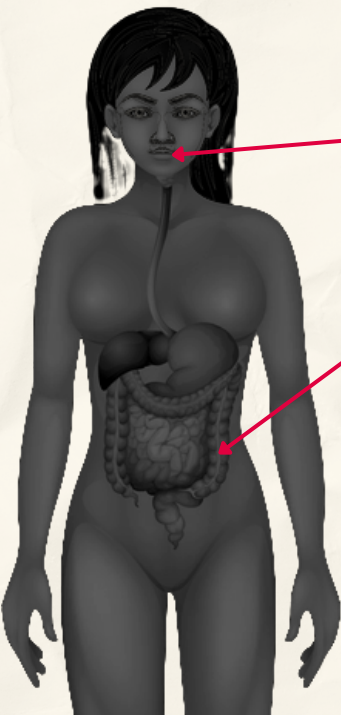
- Karena tubuh kita mempunyai sistem
- pengaturan zat besi yang 'otomatis'

Asupan zat besi
dari makanan dan TTD

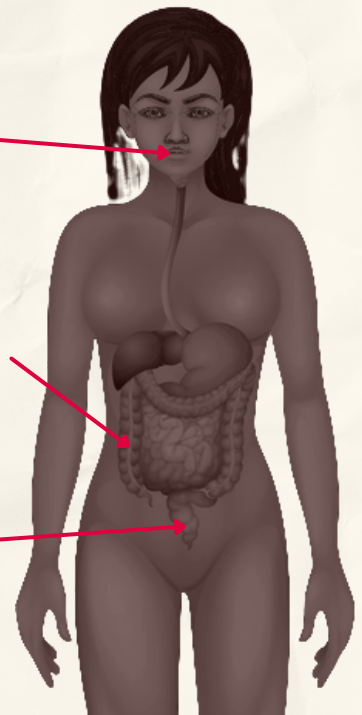
Penyerapan zat
besi bertambah

Penyerapan zat
besi berkurang

Zat besi yang tidak terserap
dikeluarkan dari tubuh melalui tinja



Bila tubuh
KURANG zat besi



Bila tubuh CUKUP
zat besi

Sekarang Aku Tahu...



Bila anemia,
kemampuan belajar dan
kegiatan kita terganggu

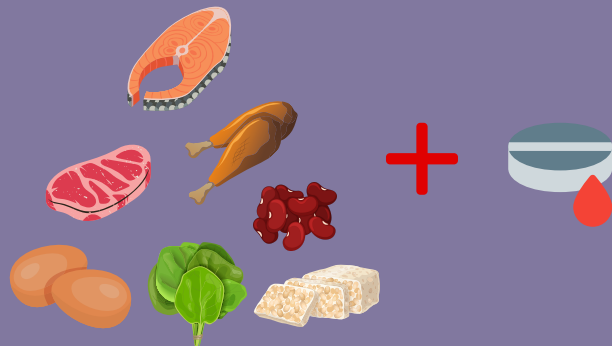


Penyebab anemia
adalah kurangnya
asupan zat besi

Menstrual calendar

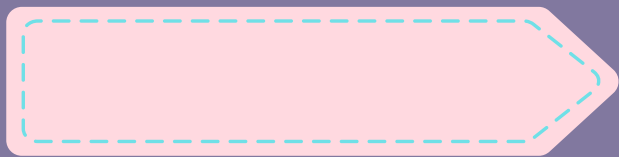
SU	MO	TU	WE	TH	FR	SA
1	2	3				
4	5	6	7	8	9	10
11	12	X	X	X	X	X
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Remaja putri berisiko
mengalami anemia

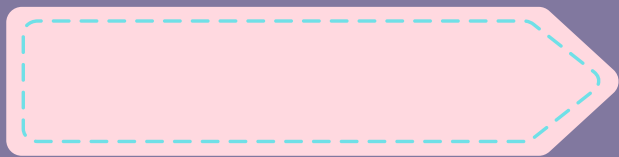


Cegah anemia sebelum
muncul gejala dengan cara
makan makanan sumber zat
besi dan minum TTD

A sheet of cream-colored lined paper with a torn left edge, placed on a dark purple background. The paper has ten horizontal lines and a rounded bottom right corner.



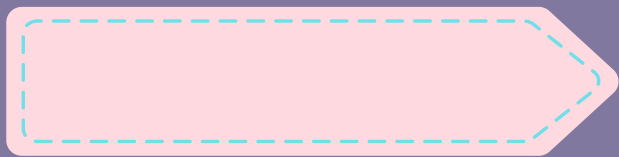
Blank lined paper with ten horizontal lines.



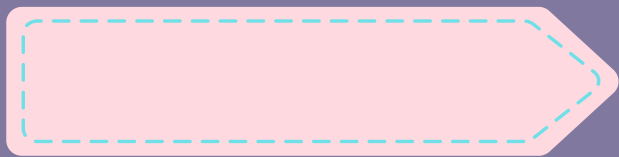
A piece of lined paper with a torn left edge, featuring horizontal ruling lines. The paper is positioned in the lower half of the page.



Blank lined paper with ten horizontal lines.



A piece of lined paper with a torn left edge, featuring seven horizontal lines for writing. The paper is positioned in the lower half of the page.



A piece of lined paper with a torn left edge, featuring seven horizontal lines for writing. The paper is positioned in the lower half of the page.



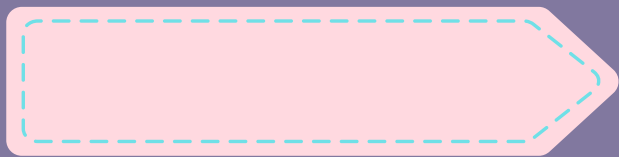
Blank lined paper with ten horizontal lines.



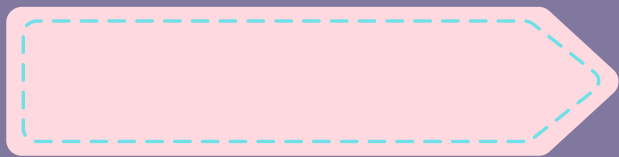
Blank lined paper with ten horizontal lines.



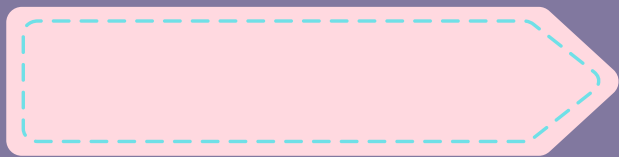
Blank lined paper with ten horizontal lines.



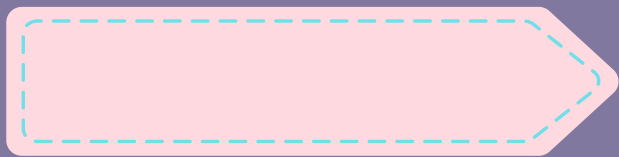
Blank lined paper with ten horizontal lines.



Blank lined paper with ten horizontal lines.



Blank lined paper with ten horizontal lines.



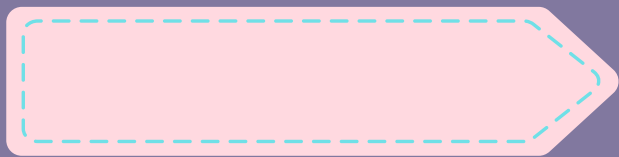
Blank lined paper with horizontal ruling lines.



Blank lined paper with ten horizontal lines.



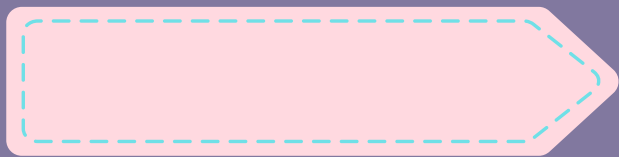
Blank lined paper with ten horizontal lines.



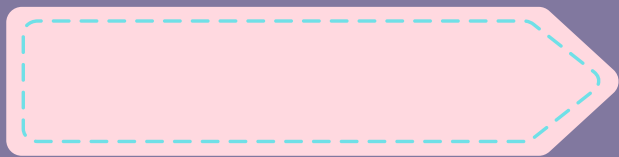
Blank lined paper with ten horizontal lines.



Blank lined paper with ten horizontal lines.



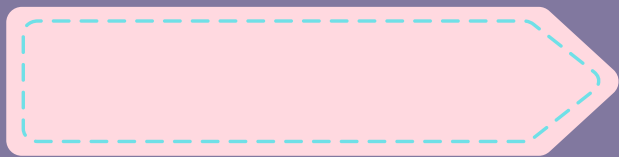
Blank lined paper with horizontal ruling lines.



Blank lined paper with ten horizontal lines.



A sheet of cream-colored lined paper with ten horizontal lines. The left edge is torn and ragged, suggesting it was part of a binder or folder. The paper is set against a dark purple background.



Blank lined paper with ten horizontal lines.

BIODATA PENULIS



Dewi Erowati, lahir di Jakarta, 15 Juli 1992 adalah alumni Universitas Gadjah Mada, lulus Sarjana Gizi pada tahun 2014 dan Master of Public Health pada tahun 2016. Beliau memiliki minat utama gizi masyarakat terutama pada bidang penelitian dan pengabmas. Sejak 2019 hingga sekarang berprofesi sebagai dosen Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Riau, mengampu mata kuliah Ilmu Kesehatan Masyarakat, Perencanaan Program Gizi, Program Intervensi Gizi Masyarakat, dan Metodologi Penelitian.

Yolahumaroh, Lahir di Air Tiris pada tanggal 19 Desember 1985.

Lulusan Sarjana Kesehatan Masyarakat di Stikes Hang Tuah Pekanbaru pada tahun 2008 dan Master of Public Health pada Tahun 2013. Bekerja sebagai staf pengajar program Studi DIII Gizi Poltekkes Kemenkes Riau dari Tahun 2020 hingga sekarang. Mengampu Mata Kuliah Ilmu Kesehatan Masyarakat. Perencanaan Program Gizi, Program Intervensi Gizi Masyarakat, Konseling Menyusui dan MP-ASI dan Program Gizi Masyarakat.



Yessi Marlina, lahir di Pekanbaru pada tanggal 21 Maret 1986.

Lulusan Sarjana Gizi (2007) dan Master Gizi (2015) dari Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta. Bekerja sebagai staf pengajar di Program Studi DIII Gizi Poltekkes Kemenkes Riau dari tahun 2008 hingga sekarang, dan salah satu mata kuliah yang diampu adalah Dietetik Penyakit Infeksi, Dietetik Penyakit Tidak Menular. Selain itu, penulis juga menjabat sebagai Kepala Unit Pengembangan Bahasa dan Pengelola Jurnal Proteksi Kesehatan Poltekkes Kemenkes Riau.



DIARI GIZI REMAJA PUTRI



Remaja putri berisiko mengalami malnutrisi seperti gizi kurang dan anemia, data menunjukkan 1 dari 4 remaja putri mengalami anemia! oleh karena itu, remaja putri perlu mempelajari kebutuhan gizi dan cara memenuhi gizi sehingga status gizi normal dan dapat mencegah kejadian anemia. Anemia disebabkan oleh kurangnya asupan zat besi, dapat dicegah salah satunya dengan minum Tablet Tambah Darah. Diari Gizi remaja putri merupakan media edukasi yang dikhususkan bagi remaja putri agar dapat menunjang pengetahuan kesehatan. Terdapat berbagai tips gizi dan kesehatan yang mudah diaplikasikan remaja putri di kehidupan sehari-hari.

