

PERMASALAHAN GIZI

pada Remaja Putri



GRAHA ILMU

Fillah Fithra Dieny, S.Gz., M.Si.

PERMASALAHAN GIZI pada Remaja Putri

Permasalahan Gizi pada Remaja Putri, oleh *Fillah Fithra Dieny, S.Gz., M.Si.*
Hak Cipta © 2014 pada penulis



GRAHA ILMU

Ruko Jambusari 7A Yogyakarta 55283

Telp: 0274-882262; 0274-889398; Fax: 0274-889057;

E-mail: info@grahailmu.co.id

Hak Cipta dilindungi undang-undang. Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apa pun, secara elektronik maupun mekanis, termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman lainnya, tanpa izin tertulis dari penerbit.

ISBN: 978-602-262-209-3

Cetakan ke I, tahun 2014



KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah, atas karunia dan ijin Nya buku ini dapat disusun. Melewati beberapa waktu, dengan penuh kesabaran, semangat dan tekad serta dukungan dari berbagai pihak, akhirnya buku permasalahan gizi pada remaja putri dapat diselesaikan.

Masa remaja merupakan periode dimana terjadi peningkatan pertumbuhan. Oleh sebab itu pada periode ini kebutuhan gizi meningkat dibandingkan periode lain setelah masa kelahiran. Namun di sisi lain beberapa masalah gizi terjadi pada periode ini. Perubahan selama pubertas seperti pertumbuhan fisik yang cepat, kematangan seksual dan perubahan bentuk tubuh mempunyai dampak terhadap kebanggaan diri kaum remaja.

Periode remaja putri sebenarnya merupakan fase yang sangat penting sebagai persiapan menjadi calon ibu, namun sayangnya masalah gizi maupun kesehatan pada periode ini kurang mendapat perhatian, padahal status gizi merupakan kunci keberhasilan kelangsungan hidup mereka dan anak-anak yang akan dilahirkan di masa depan. Keadaan kesehatan, gizi dan psikososial pada masa remaja akan berpengaruh terhadap penurunan konsentrasi belajar,

penurunan kebugaran jasmani, risiko melahirkan BBLR, dan risiko kehamilan serta persalinan, baik terhadap bayinya maupun terhadap dirinya sendiri.

Buku ini disusun agar masyarakat umum khususnya remaja-remaja putri dapat mengetahui permasalahan gizi yang apa saja yang dapat terjadi pada periode ini dan bagaimana seharusnya remaja putri melewati periode ini sehingga remaja mampu tumbuh dan berkembang dengan optimal.

Buku ini dipersembahkan untuk semua remaja putri yang kelak menjadi calon-calon ibu yang akan mencetak generasi-generasi penerus bangsa yang berkualitas. Raihlah masa depanmu dengan gizi yang baik. *“Get Your Good Future with Good Nutrition”*.

Saya menyadari jika buku ini masih terdapat banyak kekurangan yang mungkin luput saya perhatikan selama proses penulisan dan penyusunan, oleh sebab itu kritik dan saran yang membangun dari pembaca semua sangat diharapkan agar ke depan buku ini menjadi lebih baik. Tidak lupa saya ucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada keluarga besar saya tercinta atas doa yang tiada henti, khususnya ummi dan (alm) ayah yang menjadi sumber inspirasi saya, serta suami dan anakku tersayang yang selalu menjadi “pembangkit” semangat meraih kesuksesan, keluarga besar Prodi S1 dan S2 Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro, Penerbit Graha Ilmu yang sudah bersedia menerbitkan buku ini.

Akhir kata, semoga buku ini bermanfaat untuk pembaca budiman. Selamat membaca.

Penulis

Fillah Fithra Dieny



DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
PENDAHULUAN	ix
BAB 1 PERIODE REMAJA	1
BAB 2 KARAKTERISTIK REMAJA	5
BAB 3 PERKEMBANGAN REMAJA	9
BAB 4 STATUS GIZI REMAJA	17
BAB 5 KEBUTUHAN GIZI REMAJA PUTRI	31
BAB 6 MASALAH GIZI REMAJA PUTRI	37
BAB 7 KEPADATAN TULANG YANG RENDAH	41
BAB 8 ANEMIA PADA REMAJA PUTRI	49
BAB 9 OBESITAS REMAJA	57
BAB 10 DEHIDRASI PADA REMAJA	63
BAB 11 CITRA TUBUH PADA REMAJA PUTRI	69
BAB 12 GANGGUAN SIKLUS MENSTRUASI	79
BAB 13 <i>FEMALE ATHLETE TRIAD</i> PADA REMAJA PUTRI	93
BAB 14 PERILAKU REMAJA PUTRI DALAM MENURUNKAN BERAT BADAN	113
BAB 15 MENILAI KUALITAS DIET REMAJA	121
LAMPIRAN	131



PENDAHULUAN

Remaja tidak lagi dapat disebut sebagai anak kecil. Akan tetapi, kelompok ini belum juga dapat dianggap sebagai orang dewasa. Alasannya, di satu sisi ia ingin bebas dan mandiri, lepas dari pengaruh orang-tua, di sisi lain pada dasarnya ia tetap membutuhkan bantuan, dukungan serta perlindungan orang-tuanya. Orang-tua sering tidak mengetahui atau memahami perubahan yang terjadi sehingga tidak menyadari bahwa anak mereka telah tumbuh menjadi seorang remaja, bukan lagi anak yang selalu perlu dibantu. Orang-tua sering menjadi bingung menghadapi labilitas emosi dan perilaku remaja, sehingga tidak jarang terjadi konflik di antara keduanya. Apabila konflik antara orang-tua dan remaja berlarut-larut dapat menimbulkan berbagai hal yang negatif, baik bagi remaja itu sendiri maupun dalam hubungan antara dirinya dengan orang-tuanya. Kondisi demikian merupakan suatu stresor bagi remaja; yang pada akhirnya dapat menimbulkan berbagai permasalahan yang kompleks, baik fisik, psikologik maupun sosial termasuk pendidikan.

Sampai saat ini paparan pendidikan dan konseling gizi untuk remaja masih sangat terbatas, selain itu hanya sedikit data atau informasi yang bisa diketahui mengenai status kesehatan dan gizi pada remaja yang dimiliki oleh negara berkembang termasuk Indonesia.

Hal ini mungkin terjadi karena terfokusnya permasalahan gizi pada anak-anak, ibu hamil dan ibu menyusui. Selain itu belum tersedia data nasional tentang prevalensi status gizi khusus pada periode remaja setiap tahunnya, yang ada hanya beberapa data dari penelitian-penelitian terserak yang pernah dilakukan di beberapa daerah khususnya kota-kota besar saja. Sedangkan data Riset Kesehatan Dasar yang dilakukan di negara kita tidak mencerminkan data status gizi khusus pada periode remaja. Hal inilah yang membuat periode remaja sering terabaikan untuk mendapatkan program-program gizi dan kesehatan serta bagaimana seharusnya memonitor dan mengevaluasi tumbuh kembangnya agar mereka “berhasil” melewati periode ini dengan baik. Salah satu faktor yang berperan dalam tumbuh kembang remaja adalah kecukupan zat-zat gizi yang mereka peroleh dari makanan sehari-hari.

Gizi dan Kesehatan remaja merupakan hal penting dalam menentukan kualitas bangsa. Remaja yang tumbuh dalam lingkungan kondusif dan mendukung merupakan sumber daya manusia yang dapat menjadi aset bangsa tak ternilai. Untuk menciptakan remaja berkualitas perlu upaya tindakan nyata dengan cara mempersiapkan generasi muda yang kuat dan tahan dalam menghadapi berbagai macam tantangan hidup. Peran orangtua, pihak sekolah, tenaga kesehatan maupun masyarakat dalam memberikan perhatian, bimbingan serta teladan.



PERIODE REMAJA

Remaja (*adolescence*) merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang ditandai adanya perubahan fisik, psikis dan psikososial. Istilah *adolescence* atau remaja berasal dari kata Latin yang berarti "tumbuh" atau "tumbuh menjadi dewasa", sehingga memiliki arti yang lebih luas, meliputi kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Sedangkan definisi remaja menurut WHO bersifat konseptual, yaitu meliputi tiga kriteria yaitu biologis, psikologis, dan sosial-ekonomi, sehingga definisi remaja adalah suatu masa seorang individu berkembang saat pertama kali menunjukkan perubahan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat mencapai kematangan seksual, mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi diri dari kanak-kanak menjadi dewasa dan terjadi peralihan ketergantungan sosial-ekonomi yang relatif mandiri.

Perkembangan kepribadian masa remaja mempunyai arti khusus, namun begitu masa remaja sebenarnya tidak mempunyai tempat yang jelas. Mereka tidak termasuk dalam golongan anak, tetapi tidak pula termasuk golongan dewasa. Remaja berada diantara anak dan orang dewasa. Pada masa ini, banyak terjadi perubahan baik biologis,

psikologis, maupun sosial. Tetapi umumnya proses pematangan fisik terjadi lebih cepat dari proses pematangan kejiwaan (psikososial). Untuk menjadi orang dewasa, maka remaja akan melalui masa krisis dimana mereka berusaha untuk mencari identitas diri (*search for self-identity*).

Menurut WHO batasan usia remaja berdasarkan usia, masa remaja terbagi atas masa remaja awal (*early adolescence*) berusia 10-13 tahun, masa remaja tengah (*middle adolescence*) berusia 14-16 tahun, dan masa remaja akhir (*late adolescence*) berusia 17-19 tahun. Meskipun rentang usia remaja bervariasi terkait dengan lingkungan, budaya dan historinya, kini di Amerika Serikat dan sebagian besar besar budaya lainnya, masa remaja dimulai sekitar usia 10 sampai 13 tahun dan berakhir di usia sekitar 18 sampai 22 tahun. Perubahan biologis, kognitif dan sosio emosional yang dialami remaja, dapat berkisar mulai dari perkembangan fungsi seksual sampai hingga proses berpikir abstrak hingga kemandirian. Masa remaja merupakan bagian dari rangkaian kehidupan, dan bukan merupakan suatu periode perkembangan yang tidak berkaitan dengan periode-periode lainnya.

Menurut Hall (bapak studi ilmiah mengenai remaja), remaja merupakan masa pergolakan yang dipenuhi konflik dan perubahan suasana hati. Oleh sebab itu periode remaja sering disebut periode badai dan stress (*storm and stress*). Menurut pandangan ini, berbagai pikiran, perasaan dan tindakan remaja berubah-ubah antara kesombongan, kerendahan hati, niat yang baik dan godaan, kebahagiaan dan kesedihan. Pada suatu saat remaja dapat bersikap tidak menyenangkan terhadap teman sebaya, sementara disaat lainnya dapat bersikap baik; kadang-kadang membutuhkan privasi, namun beberapa detik kemudian membutuhkan kebersamaan.

Meskipun masa remaja memiliki karakteristik yang unik, hal-hal yang terjadi selama masa remaja berkaitan dengan perkembangan dan pengalaman di masa kanak-kanak maupun masa dewasa.

RANGKUMAN

1. Remaja (*adolescence*) merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang ditandai adanya perubahan fisik, psikis dan psikososial
2. Menurut WHO batasan usia remaja berdasarkan usia, masa remaja terbagi atas masa remaja awal (*early adolescence*) berusia 10-13 tahun, masa remaja tengah (*middle adolescence*) berusia 14-16 tahun, dan masa remaja akhir (*late adolescence*) berusia 17-19 tahun

DAFTAR PUSTAKA

- M. Al-Mighwar. *Psikologi Remaja*. Jakarta: Pustaka Setia.2006.
- Hurlock, Elizabeth B. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi 5. Jakarta: Erlangga. 2002.
- Sarlito W. Sarwono *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT.Raja Grafindo. 2010.
- Dariyo, A. *Psikologi Perkembangan Remaja*, Ghalia Indonesia, Bogor. 2004.
- Tarwoto, Ratna Aryani, Ani Nuraeni, Bara Miradwiyana, Siti Nurbayani, Siti Aminah. dkk. *Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya*. Jakarta:Salemba Medika. 2010. Hal:25-28.
- Santrock, John W. *Remaja*. Edisi 11. Jakarta: Erlangga;2007; 20; 84; 91-92
- Spear, B. Nutrition in Adolescent. *Krause's Food, Nutrition and Diet Therapy*. Philadelphia. Saunders; 2004; 284-301; 365-366.

KARAKTERISTIK REMAJA

Karakteristik perkembangan remaja dalam mencapai identitas diri, antara lain: menilai diri secara objektif dan berencana mewujudkan sesuai dengan kemampuannya. Remaja akan menilai identitas pribadinya, meningkatkan minat pada lawan jenis, menggabungkan perubahan seks sekunder ke dalam citra tubuh, dan mulai memisahkan diri dari keluarga.



Sumber:
www.gayasehatmu.blogspot.com

A. REMAJA AWAL (EARLY ADOLESCENCE)

Pada tahap ini, remaja mengalami keheranan akan perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri dan dorongan yang menyertai perubahan-perubahan itu. Mereka mengembangkan pikiran baru, kepekaan

dan mudah tertarik pada lawan jenis. Kepekaan yang berlebihan ini ditambah dengan berkurangnya kendali terhadap ego menyebabkan remaja awal ini sulit mengerti dan dimengerti oleh orang dewasa. Karakteristik remaja awal antara lain:

1. Perhatian pada bentuk tubuh dan citra tubuh.
2. Kepercayaan dan menghargai orang dewasa.
3. Kekawatiran pada hubungan dengan teman sebaya.
4. Mencoba sesuatu yang dapat membuat dirinya terlihat lebih baik atau mengubah citra tubuh mereka.
5. Ketidakstabilan perasaan dan emosi.

B. REMAJA TENGAH (MIDDLE ADOLESCENCE)

Pada tahap ini remaja sangat membutuhkan kawan-kawan. Mereka sangat nyaman jika mempunyai banyak teman di sekelilingnya. Ada kecenderungan narcissistic, yaitu mencintai diri sendiri, dengan menyukai teman-teman yang punya sifat sama dengan dirinya. Selain itu, ia berada dalam kondisi kebingungan karena ia tidak tahu harus memilih yang mana; peka atau tidak peduli, ramai-ramai atau sendiri, optimis atau pesimis, idealis atau materialis, dsb. Karakteristik remaja tengah antara lain:

1. Menciptakan citra tubuh.
2. Sangat besar dipengaruhi oleh teman sebayanya.
3. Tidak mudah percaya pada orang dewasa
4. Menganggap kebebasan menjadi sangat penting, misalnya: jarang lagi makan bersama keluarga.
5. Pengalaman berharga pada perkembangan kognitif.
6. Lebih suka mendengarkan kata-kata teman sebayanya daripada orang tua atau orang dewasa lainnya.
7. Bereksperimen, misalnya memilih menjadi vegetarian

C. REMAJA AKHIR (LATE ADOLESCENCE)

Tahap ini merupakan masa konsolidasi menuju periode dewasa dan ditandai dengan beberapa hal, antara lain minat yang makin mantap terhadap fungsi-fungsi intelektual, egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang lain dan pengalaman-pengalaman baru, terbentuk identitas seksual yang tidak berubah lagi, mulai menyeimbangkan antara kepentingan diri sendiri dengan orang lain. Karakteristik remaja akhir yaitu:

1. Berorientasi pada masa depan dan membuat rencana.
2. Meningkatnya kebebasan.
3. Konsisten pada nilai-nilai dan kepercayaan.
4. Mengembangkan hubungan yang lebih dekat atau tetap.

Lambat laut para ahli perkembangan membedakan masa remaja menjadi periode awal dan akhir. Masa remaja awal (*early adolescence*) kurang lebih berlangsung di masa sekolah pertama atau sekolah menengah akhir dan perubahan pubertas terbesar di masa ini. Masa remaja akhir (*late adolescence*) kurang lebih terjadi pada pertengahan dasawarsa yang kedua dari kehidupan.

RANGKUMAN

1. Fase remaja dengan berbagai perubahannya dapat dibedakan dalam 3 kategori berdasarkan karakteristiknya, meliputi remaja awal, tengah dan akhir.
2. Karakteristik perkembangan remaja dalam mencapai identitas diri, antara lain: menilai diri secara objektif dan berencana mewujudkan sesuai dengan kemampuannya. Remaja akan menilai identitas pribadinya, meningkatkan minat pada lawan jenis, menggabungkan perubahan seks sekunder ke dalam citra tubuh, dan mulai memisahkan diri dari keluarga.
3. Pada tahap remaja awal mengalami keheranan akan perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri dan dorongan yang menyertai perubahan-perubahan itu. Pada tahap remaja tengah sangat mem-

butuhkan kawan-kawan. Mereka sangat nyaman jika mempunyai banyak teman di sekelilingnya. Sedangkan remaja akhir merupakan masa konsolidasi menuju periode dewasa dan ditandai dengan beberapa hal, antara lain minat yang makin mantap terhadap fungsi-fungsi intelektual

DAFTAR PUSTAKA

- Tarwoto, Ratna Aryani, Ani Nuraeni, Bara Miradwiyana, Siti Nurbayani, Siti Aminah. dkk. *Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya*. Jakarta:Salemba Medika. 2010.
- Dariyo, A. *Psikologi Perkembangan Remaja*, Ghalia Indonesia, Bogor. 2004.
- Spear, B. *Nutrition in Adolescent. Krause's Food, Nutrition and Diet Therapy 11 th*, Saunders, Philadelphia. 2004.
- Yusuf, S. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, PT Remaja Rosdakarya, Bandung. 2000
- Santrock JW. *Remaja*. Edisi 11 Jilid 1. Penerbit Erlangga. Jakarta. 2007

-oo0oo-



PERKEMBANGAN REMAJA

Masa remaja (*adolescence*), seperti yang dinyatakan oleh urutan periode, sebelum mencapai masa remaja, individu telah mengalami serangkaian perkembangan dan memperoleh banyak pengalaman. Tidak ada anak perempuan atau anak laki-laki yang memasuki masa remaja dalam bentuk daftar kosong, yang hanya memiliki kode genetik yang akan menentukan rangkaian perkembangan remaja.

Perkembangan merupakan proses belajar sosial yang berkesinambungan. Perkembangan remaja ditandai dengan perubahan fisik, kognitif maupun pikososialnya.

A. PERUBAHAN FISIK

Perubahan fisik remaja merupakan perubahan secara biologis yang ditandai dengan kematangan organ seks primer maupun organ seks sekunder, yang dipengaruhi oleh kematangan hormon seksual. Percepatan pertumbuhan badan terutama terlihat pada pertumbuhan panjang badan yang berlangsung dalam periode dua tahun.



Sumber: www.health.kompas.com

Gambar 3.1 Pertumbuhan Fisik Wanita

Pada remaja putri, percepatan pertumbuhan selesai pada usia 13 tahun sedangkan remaja putra, pada usia 15 tahun, akan tetapi pertumbuhan panjang badan masih berjalan selama kurang lebih tiga tahun sampai kira-kira usia 16 dan 18 tahun. Di samping pertumbuhan panjang badan terjadi pertumbuhan berat badan yang kurang lebih berjalan paralel dengan bertambahnya panjang badan. Pada remaja putra, penambahan berat badan disebabkan bertambah massa otot sedangkan pada remaja putri lebih disebabkan bertambahnya jaringan pengikat di bawah kulit (lemak) terutama pada paha, pantat, lengan atas dan dada. Pertambahan jaringan lemak pada bagian-bagian tersebut membuat bentuk badan yang khas wanita. Remaja putra memperoleh bentuk badan khas laki-laki terutama karena bertambah lebarnya bahu. Karena percepatan pertumbuhan pada remaja putri lebih dahulu maka remaja putri pada usia 12 dan 13 tahun menjadi lebih besar daripada remaja putra, tetapi selanjutnya remaja putra segera menyusul dan melebihi besar badan remaja putri.

Selama memasuki tahapan pertumbuhan dari masa anak-anak ke masa remaja akan ada masa dimana terjadi perubahan hormonal yang mempengaruhi karakteristik seks sekunder, masa ini sering disebut juga dengan pubertas. Pubertas tidak sama dengan remaja, dimana masa pubertas berakhir jauh sebelum masa remaja selesai. Meskipun demikian, masa pubertas merupakan awal penting yang menandai masa remaja. Pubertas adalah sebuah periode dimana kematangan fisik berlangsung pesat, yang melibatkan perubahan hormonal dan tubuh. Hormon adalah zat kimia yang kuat yang diciptakan oleh kelenjar endokrin dan dibawa keseluruh tubuh melalui aliran darah. Terdapat dua jenis hormon yang memiliki kadar kepekatan yang berbeda pada laki-laki dan perempuan, yaitu androgen jenis hormon seks laki-laki, dan esterogen jenis hormon utama pada perempuan.

Pubertas terjadi sebagai akibat peningkatan sekresi *gonadotropin-releasing hormone* (GnRH) dari hipotalamus, diikuti oleh sekuens perubahan sistem endokrin yang kompleks yang melibatkan sistem umpan balik negatif dan positif. Peran sistem endokrin melibatkan interaksi dari hipotalamus, kelenjar pituitary, dan gonad. Kadar hormon seks diatur oleh dua hormon yang dihasilkan oleh kelenjar pituitary, yaitu *follicle-stimulating hormone* (FSH) dan *luteinizing hormone* (LH). LH meregulasi sekresi esterogen dan perkembangan ovum pada perempuan. Pada perempuan, LH dan GnRH meregulasi indung telur dan menghasilkan esterogen.

B. PERKEMBANGAN PSIKOLOGIS

Pertumbuhan fisik terutama organ-organ seksual mempengaruhi berkembangnya emosi atau perasaan-perasaan dan dorongan baru seperti perasaan cinta, rindu dan keinginan untuk berkenalan lebih intim dengan lawan jenis.

Pada usia remaja awal, perkembangan emosinya menunjukkan sifat yang sensitif dan reaktif yang sangat kuat terhadap berbagai peristiwa atau situasi sosial, emosinya bersifat negatif dan temperamental