
LAPORAN

KULIAH PRAKTISI : ASKEB REMAJA, PRAKONSEPSI DAN PERIMENOPAUSE



24 OKTOBER 2024

**SEMESTER GANJIL 2024/2025
PROGRAM STUDI KEBIDANAN**



**UNIVERSITAS
FORT DE KOCK
BUKITTINGGI**

VISI DAN MISI

PROGRAM STUDI

VISI

**“Mewujudkan Bidan Professional
Dengan Keunggulan Berjiwa
Entrepreneur Dan Mampu Bersaing
Di Era Global Tahun 2033”**

TEMA

“Gizi Pada Remaja”

NARASUMBER

Annisa Zikra A, S.Gz, M.Gz

JADWAL

Waktu : Jum’at, 24 Oktober 2024

Pukul : 13.30 s/d selesai

PROFIL NARASUMBER



BIO

Nama	Annisa Zikra A, S.Gz, M.Gz
Tempat, tanggal lahir	Bukittinggi, 10 September 1992
Status	Sudah menikah
Alamat	Birugo Puhun, Kota Bukittinggi
Contact	annisaabdullah7@gmail.com / 0821-6977-9197

PENDIDIKAN

2018-2020	S-2 Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro
2015-2017	S-1 Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas
2011-2014	D-3 Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Padang
2008-2011	SMA Negeri 2 Bukittinggi

PENGALAMAN PENELITIAN

2014	Pengaruh Penambahan <i>Pensi (Corbicula sumatrana clessin)</i> terhadap Mutu Organoleptik dan Kadar Protein <i>Karak Kaliang</i> sebagai Salah Satu Makanan Tradisional Kabupaten Agam
2016	Formula Makanan Pendamping ASI Berbasis Pangan Lokal Beras Merah dan Pensi
2017	Pengaruh Konseling Gizi terhadap Pengetahuan Ibu dan Praktik Pemberian Makanan Pendamping ASI Baduta Stunting di Kenagarian Simpang Kabupaten Pasaman tahun 2017
2020	Pengaruh Pemberian Konsentrat Protein Ikan Patin (<i>Pangasius hypophthalmus</i>) terhadap Kadar IGF-1 dan IGFBP-3 Bayi Tikus <i>Sprague Dawley</i> Kekurangan Gizi

ARTIKEL ILMIAH

PUBLISHER

2020	<i>Patin (Pangasius hypophthalmus)</i> fish protein concentrate alters insulin-like growth factor (IGF)-1 and IGF binding protein (IGFBP)-3 level of Sprague Dawley neonate rats-induced malnutrition	<i>Slovak Journal of Food Sciences</i> (Status: <i>published</i>)
------	---	---

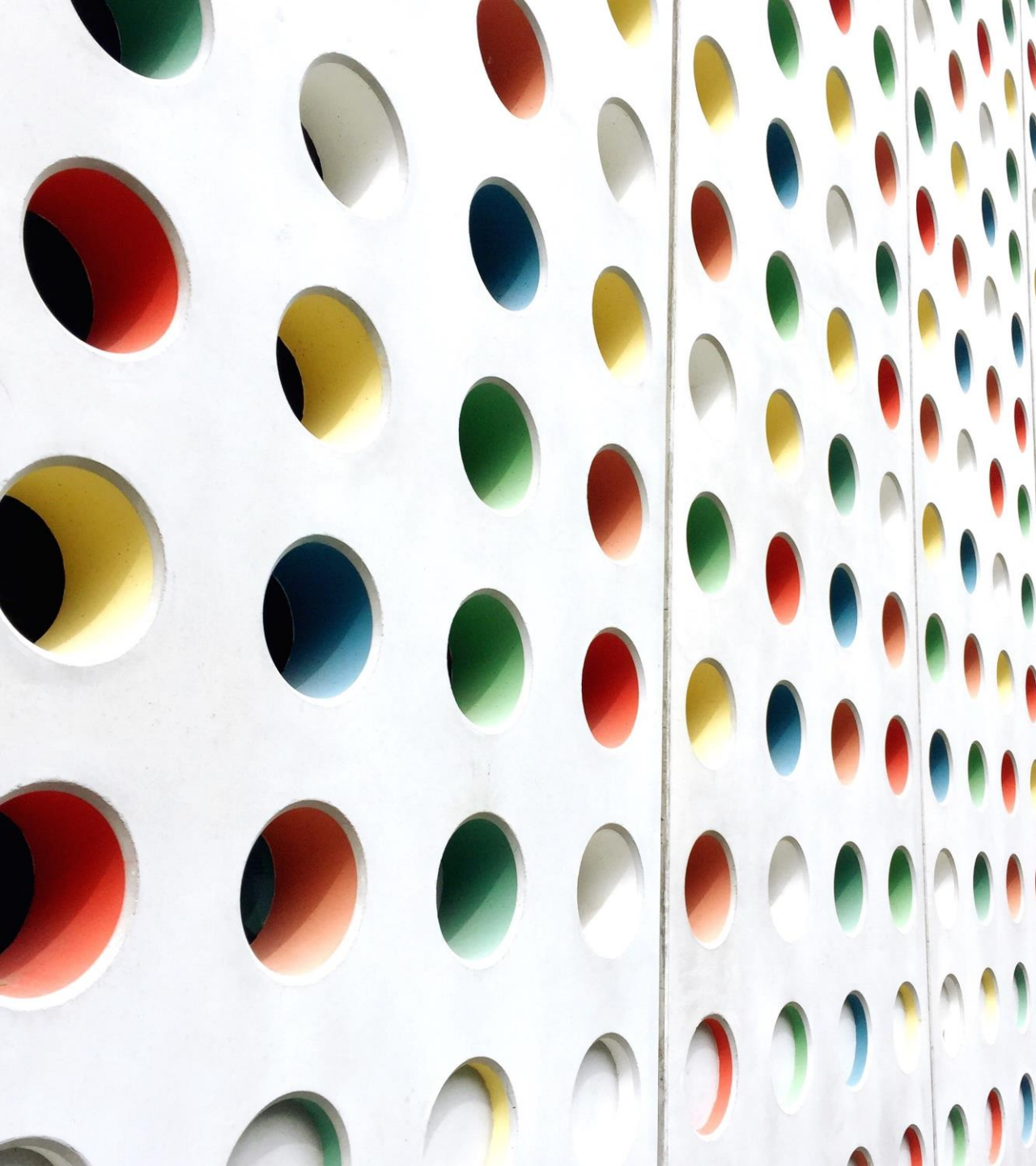
ORGANISASI

2020 - sekarang	Persatuan Ahli Gizi Indonesia (PERSAGI) DPC Bukittinggi
2021 - sekarang	Asosiasi Dietisien Indonesia DPD Sumatera Barat

PEKERJAAN

2015 - 2017	Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Padang	Asisten Peneliti
2017 - 2018	FKM Universitas Andalas	Asisten Peneliti
2021- sekarang	Rumah Sakit Umum Daerah Kota Bukittinggi	Nutrisionis

HAND OUT MATERI



GIZI REMAJA DAN PREMENOPAUSE

ANNISA ZIKRA A, S.GZ, M.GZ

OUTLINE

✓ GIZI REMAJA

✓ GIZI PREMENOPAUSE

GIZI REMAJA

Remaja

- Permenkes RI Nomor 25 tahun 2014: penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun
- Awal persiapan 1000 hari pertama kehidupan (HPK)
- Fase penting seorang anak yang memasuki masa remaja dimana terjadi pubertas, pertumbuhan fisik yang disertai perkembangan mental, kognitif dan psikis yang menuntut pemenuhan kebutuhan gizi yang optimal¹
- Tidak terpenuhinya gizi pada masa ini dapat menyebabkan gangguan dan pertumbuhan remaja²

FOKUS

Remaja Laki Laki

- Pubertas
- Penambahan massa otot
- Pertumbuhan tulang

Remaja Perempuan

- Pubertas (menstruasi dan perkembangan hormonal lainnya)
- Penambahan kelenjar lemak
- Persiapan kehamilan (WUS) → Lingkar lengan atas (LiLA), Status anemia

MASALAH ASUPAN GIZI PADA REMAJA

- 1) Gangguan Makan : Obsesi untuk Kurus (BMI < 18,5 kg/m²), anorexia-bullimia, kontrol ketat terhadap makanan, kehilangan berat badan drastis, gangguan siklus menstruasi hormonal
- 2) Obesitas
- 3) Kurang Energi Kronis (KEK)
- 4) Anemia : kekurangan zat besi terutama pada remaja perempuan³

Angka Kecukupan Gizi Remaja

Permenkes RI No 28 tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia⁴

Kelompok Umur	Berat Badan (kg)	Tinggi Badan (cm)	Energi (kcal)	Protein (g)	Lemak (g)			Karbohidrat (g)	Serat (g)	Air (ml)
					Total	Omega 3	Omega 6			
1 – 3 tahun	13	92	1350	20	45	0.7	7	215	19	1150
4 – 6 tahun	19	113	1400	25	50	0.9	10	220	20	1450
7 – 9 tahun	27	130	1650	40	55	0.9	10	250	23	1650
Laki-laki										
10 – 12 tahun	36	145	2000	50	65	1.2	12	300	28	1850
13 – 15 tahun	50	163	2400	70	80	1.6	16	350	34	2100
16 – 18 tahun	60	168	2650	75	85	1.6	16	400	37	2300
19 – 29 tahun	60	168	2650	65	75	1.6	17	430	37	2500
30 – 49 tahun	60	166	2550	65	70	1.6	17	415	36	2500
50 – 64 tahun	60	166	2150	65	60	1.6	14	340	30	2500
65 – 80 tahun	58	164	1800	64	50	1.6	14	275	25	1800
80+ tahun	58	164	1600	64	45	1.6	14	235	22	1600
Perempuan										
10 – 12 tahun	38	147	1900	55	65	1.0	10	280	27	1850
13 – 15 tahun	48	156	2050	65	70	1.1	11	300	29	2100
16 – 18 tahun	52	159	2100	65	70	1.1	11	300	29	2150
19 – 29 tahun	55	159	2250	60	65	1.1	12	360	32	2350

ASUPAN GIZI OPTIMAL



Gambar. 4 Pilar Gizi Seimbang dan "Isi Piringku" Gizi Remaja

KEBUTUHAN GIZI REMAJA

Berat Badan IDEAL Laki Laki

- $TB < 160 \text{ cm} \rightarrow (TB - 100) \text{ kg}$
- $TB \geq 160 \text{ cm} \rightarrow ((TB - 100) \pm 10\%) \text{ kg}$

Perhitungan Kebutuhan Gizi Remaja (♂) Menurut WHO

- $(17.5 \times BBA + 499) \times \text{Faktor stres} \times \text{aktivitas fisik}$

Berat Badan IDEAL Perempuan

- $TB < 150 \text{ cm} \rightarrow (TB - 100) \text{ kg}$
- $TB \geq 150 \text{ cm} \rightarrow ((TB - 100) \pm 10\%) \text{ kg}$

Perhitungan Kebutuhan Gizi Remaja (♀) Menurut WHO

- $(22.2 \times BBA + 499) \times \text{Faktor stres} \times \text{aktivitas fisik}$

ANJURAN PORSI MAKAN REMAJA

Bahan Makanan	Remaja Laki- laki (2400 kkal)	Remaja Perempuan (2100 kkal)
Nasi	8p	5p
Hewani	3p	3p
Nabati	3p	3p
Sayur	3p	3p
Buah	4p	3p
Minyak	6p	5p
Gula	2p	2p

Sumber : Pedoman Umum Gizi Seimbang, 2014⁶

Contoh Menu

Jadwal Makan	Menu
Pagi (07.00 - 08.00)	Nasi Goreng + Lalapan
Snack Pagi (09.00 - 10.00)	Kolak Ubi Pisang
Siang (12.00 - 13.00)	Nasi Asam Padeh Daging Pergedel Tahu Pecal Sayuran Pepaya
Snack Sore (15.00 - 16.00)	Sup Buah
Malam (18.00 - 19.00)	Nasi Pangek Masin Ikan Sisik Tempe Balado Tumis Sawi Wortel Apel

GIZI PREMENOPAUSE

PREMENOPAUSE

- Masa ketika seorang wanita belum mengalami gejala perimenopause maupun menopause
- Masih mengalami menstruasi, bisa teratur atau tidak teratur, namun masih dianggap masa reproduksi
- Kemungkinan terjadi perubahan hormonal, namun tidak mengakibatkan gejala yang signifikan
- Dimulai pada usia awal 40 tahun bahkan sebelum 40 tahun

GEJALA

- 1) Peningkatan Berat Badan
- 2) Berkurangnya massa otot
- 3) Vagina kering
- 4) Osteoporosis
- 5) Aging

UPAYA



ANTIOKSIDAN

1. Wanita Overweight dan Obesitas memiliki risiko stress oxidative dan inflamasi lebih tinggi dibandingkan wanita dengan BMI normal (Marimoto, 2015)
2. Menopause mereduksi kadar antioksidan pada tubuh, apalagi Wanita dengan penyakit penyerta seperti Coronary Artery Disease (CAD) (Krstevka, 2005)
3. Kadar Malondialdehid (MDA) dan Superokdioksida dismutase (SOD) pada Wanita post menopause meningkat dibandingkan premenopause (Vincent, 2020)

ANGKA KECUKUPAN GIZI PREMENOPAUSE

Kelompok Umur	Berat Badan (kg)	Tinggi Badan (cm)	Energi (kcal)	Protein (g)	Lemak (g)			Karbohidrat (g)	Serat (g)	Air (ml)
					Total	Omega 3	Omega 6			
30 – 49 tahun	56	158	2150	60	60	1.1	12	340	30	2350
50 – 64 tahun	56	158	1800	60	50	1.1	11	280	25	2350
65 – 80 tahun	53	157	1550	58	45	1.1	11	230	22	1550
80+ tahun	53	157	1400	58	40	1.1	11	200	20	1400
Hamil (+an)										
Trimester 1			+180	+1	+2.3	+0.3	+2	+25	+3	+300
Trimester 2			+300	+10	+2.3	+0.3	+2	+40	+4	+300
Trimester 3			+300	+30	+2.3	+0.3	+2	+40	+4	+300
Menyusui (+an)										
6 bln pertama			+330	+20	+2.2	+0.2	+2	+45	+5	+800
6 bln kedua			+400	+15	+2.2	+0.2	+2	+55	+6	+650

KEBUTUHAN GIZI

Perhitungan Kebutuhan Gizi

- $BEE \times BBI \times \text{Faktor stres} \times \text{aktivitas fisik}$

BEE = Basal Energy Expenditure (K=25 untuk Wanita)

ANJURAN PORSI MAKAN

Bahan Makanan	Wanita usia 40-50 tahun
Nasi	4,5p
Hewani	3p
Nabati	3p
Sayur	3p
Buah	5p
Minyak	6p
Gula	2p

Sumber : Pedoman Gizi Seimbang, 2014⁶

Contoh Menu

Jadwal Makan	Menu
Pagi (07.00 - 08.00)	Lontong Sayur
Snack Pagi (09.00 - 10.00)	Bubur Kacang Hijau
Siang (12.00 - 13.00)	Nasi Ayam Krispy + Sambal Tahu Gulai Kuning Bening Bayam Jagung Semangka
Snack Sore (15.00 - 16.00)	Jus Jeruk
Malam (18.00 - 19.00)	Nasi Ikan Nila Panggang Tempe Goreng Balado Sup Sayuran Pisang

Daftar Pustaka

1. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Peraturan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 tahun 2014 tentang Upaya Kesehatan Anak. 2014. Jakarta. Balai Penelitian dan Pengembangan Kesehatan; 2014. (Peraturan Menteri).
2. IDAI. Nutrisi Pada Remaja". 2013. *Idai.Or.Id.* <https://www.idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/nutrisi-pada-remaja>.
3. Pritasari, Damayanti, D., & Lestari, N. T. Gizi Dalam Daur Kehidupan. 2017. Jakarta: Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2017.
4. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Peraturan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia. 2019. (Peraturan Menteri)
5. Ayuni, Qurota. Asupan Gizi Seimbang untuk Remaja. 2021. *cegahstunting.com*. <https://www.cegahstunting.com/post/asupan-gizi-seimbang-untuk-remaja>.
6. Pergizi Pangan Indonesia. Pedoman Gizi Seimbang 2014
7. Morimoto Y, Beckford F, Cooney R. Adherence to cancer prevention recommendations and antioxidant and inflammatory status in premenopausal women. 2015. *British Journal of Nutrition*: 14.
8. Krstevska M, Dzhekova S, Bosilkova G. Menopause, Coronary Artery Disease and Antioxidants. 2005. *Clinical Chemistry and Laboratory Medicine Journal*.
9. Vincent J, Inassi J. Comparison of oxidative stress between premenopausal and postmenopausal women. 2020. *National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology*

Terima Kasih



UNDANGAN NARASUMBER



YAYASAN FORT DE KOCK BUKITTINGGI UNIVERSITAS FORT DE KOCK

Jl. Soekarno Hatta, Kelurahan Manggis Ganting Kec. Mandiangin Koto Selayan Telp. 0752-31877 Fax. 0752-31878 Bukittinggi
e-mail : informasi@fdk.ac.id Website : <http://fdk.ac.id>

Bukittinggi, 11 Oktober 2024

Nomor : 1125/ UFDK/X/2024
Lamp : -
Perihal : Permintaan sebagai Narasumber

Kepada Yth:
Ibu Anisa Zikra, S.Gz, M.Gz

di
Tempat

Dengan Hormat,

Sebelumnya kami mendo'akan semoga Ibu dalam keadaan baik dan dalam lindungan Allah SWT, Amin Ya Rabbal 'Alamin.

Dalam rangka pemenuhan Kuliah praktikum dengan praktisi program Studi Kebidanan Tahun Akademik 2024/2025 Semester Ganjil, maka Program Studi Kebidanan Universitas Fort De Kock Bukittinggi akan melaksanakan kegiatan perkuliahan dengan praktisi dengan tema "Gizi Pada Remaja".

Oleh karena itu, Bersama surat ini kami mohon kepada Ibu untuk bersedia menjadi Narasumber kegiatan Kuliah Praktisi yang akan dilaksanakan pada :

Hari/Tanggal : Jum'at/ 24 Oktober 2024

Waktu : 13.30 WIB s/d selesai

Tempat : Aula Universitas Fort De Kock Bukittinggi

Demikianlah surat permohonan ini kami sampaikan, besar harapan kami agar Ibu dapat menjadi Narasumber dalam kegiatan ini. Atas perhatian dari Ibu kami ucapkan terima kasih.

Rektor








Dr. Evi Hsnita, S.Pd, Ns. M.Kes

DAFTAR HADIR

ABSENSI KULIAH PRAKTIKI
PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA

Hari / Tanggal : Jum'at, 24 Oktober 2024
 Tempat : Aula Universitas Fort De Kock
 Semester : V
 Mata Kuliah : Askeb Remaja, prakonsepsi dan perimenopause
 Narasumber : Annisa Zikra A, S.Gz, M.Gz

No	NAMA	NIM	Tanda Tangan
✓ 1	Arpina Nurtiara	2215201001	1
✓ 2	Dinda Aprilia	2215201004	2
✓ 3	Dola Angria	2215201005	3
✓ 4	Fadila Triananda Rofa	2215201007	4
✓ 5	Ficka Juniyanti	2215201008	5
✓ 6	Fiona Nurul Natasha	2215201009	6
✓ 7	Gusni Mardania	2215201010	7
✓ 8	Hanifah Diatul Hakki	2215201011	8
✓ 9	Intan Sekar Kinase	2215201013	9
✓ 10	Jelyta	2215201013	10
✓ 11	Mitra Elita	2215201015	11
✓ 12	Nadiyahana	2215201016	12
✓ 13	Nurva Azizah	2215201018	13 14
✓ 14	Pebbi Dwi Rahayu	2215201019	15
✓ 15	Rahmi Anisa	2215201020	16
✓ 16	Rela Hati	2215201021	17
✓ 17	Reni Susanti	2215201022	18
✓ 18	Salsa Billa	2215201023	19
✓ 19	Santika Grahayu	2215201024	20
✓ 20	Silvia Annisa Lubis	2215201026	21
✓ 21	Sindi Adelia Putri	2215201027	20
✓ 22	Sintia Mika Pertiwi	2215201028	22

No	NAMA	NIM	Tanda Tangan
23	Syifa Faghira Ghaisani ¹²¹¹	2215201029	23 ¹²¹¹
✓ 24	Tiara Mawaddah	2215201031	24 
✓ 25	Ullia Putri Marbun	2215201032	25 uf.
✓ 26	Viyona Aulia Putri	2215201033	26 
27	Dina Karmila (Vocis Pomnas)	2215201036	27 ¹²¹¹ (Vocis Pomnas)
✓ 28	Fadhilah Stefany	2215201037	28 
29	Hilda Silfani ^{saat}	2115302014	29 saat.
✓ 30	Intan Wulandari 	2415201184	30 

yang tidak hadir :

1. Syifa Faghira (1211)
2. Dina Karmila (1211 Vocis Pomnas)
3. Hilda (saat)

yg hadir : 27