

# Buku Saku

# Gizi Seimbang Untuk Remaja CeRdas Dan KEREN





**Judul:**

**Buku Saku - Gizi Seimbang Untuk Remaja  
CeRdaS Dan KEREN**

**Publikasi pertama tahun 2022**

Buku saku ini bertujuan sebagai media edukasi pembelajaran mengenai gizi seimbang dan kesehatan reproduksi untuk remaja. Diharapkan buku saku ini mampu meningkatkan minat baca pada remaja.

Sifat buku ini adalah senantiasa diperbaharui sesuai dengan kebutuhan serta perubahan zaman.

**Disusun oleh:**

**Tim Pengabdian Masyarakat Dosen dan  
Mahasiswa FIKES UHAMKA Tahun 2022**

**Pengarah:**

**Hj. Nur Asiah, M. Kes  
Nursyifa Maulida, M. Gizi  
Prihayati, S.SiT., MKM**

**Penanggung Jawab:  
Hj. Nur Asiah, M. Kes**

**Penyunting:**

**Alfi Zahra Moshthafavi**

**Penyusun:**

**Hj. Nur Asiah, M. Kes  
Alfarah Putri Mutiara Fadilah  
Alfi Zahra Moshthafavi  
Ferina Amelia Sari**

**Tata Letak:**

**Alfi Zahra Moshthafavi**

# Salam Sehat, Salam Literasi!

Masa remaja merupakan masa-masa transisi dari usia anak-anak menuju dewasa yang dipenuhi oleh banyak perubahan, meliputi perubahan mental, fisik, dan emosional. Menurut WHO, masa remaja berada pada rentang usia 10-19 tahun. Sedangkan menurut BKKBN, masa remaja berada di usia 10-24 tahun dan belum menikah.

Dalam kesehariannya, remaja sangat membutuhkan asupan nutrisi yang baik untuk menunjang segala perubahan komposisi tubuh yang sedang dialaminya. Maka dari itu, remaja harus selalu memperhatikan apa yang dikonsumsi agar tidak menimbulkan dampak buruk saat menjelang hari tua.

Segala asupan yang dikonsumsi remaja akan berpengaruh pada kesehatan termasuk kesehatan reproduksi, terutama bagi para remaja perempuan. Mengapa? Sebab remaja perempuan harus mempersiapkan diri untuk mengalami masa-masa kehamilan saat sudah menikah, sehingga diharapkan mereka dapat mengalami kehamilan yang sehat dan melahirkan anak yang juga sehat.

Melalui buku ini,  
diharapkan para  
pembaca dapat  
menambah  
wawasan perihal  
bagaimana cara  
untuk hidup sehat.

Remaja dengan gizi  
seimbang itu **Remaja**  
**CeRdas Dan KEREN!**



**KEREN:**  
**Kreatif, Enerjik,**  
**Rajin, Empati, dan**  
**BerNalar!**



**CeRdas:**  
**Cekatan, Rajin,**  
**dan Sehat!**





**Gizi Seimbang**  
itu apa sih?



**Gizi seimbang** merupakan susunan makanan sehari-hari yang mengandung gizi dengan jenis serta jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Gizi seimbang mengacu pada "prinsip gizi seimbang".



Sedangkan **gizi** merupakan zat pembangun tubuh sebagai upaya mempertahankan dan memperbaiki jaringan-jaringan tubuh agar tubuh dapat berfungsi sebagaimana mestinya.

# Pilar Gizi Seimbang



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

#HariGiziNasional

GERMAS

Prinsip gizi seimbang memiliki empat pilar utama

Pentingnya pola hidup aktif dan berolahraga

Mengonsumsi makanan dengan beraneka ragam

Menerapkan pola hidup bersih dan sehat

Menjaga berat badan ideal

**Prinsip Gizi Seimbang**

www.p2ptm.kemkes.go.id @p2ptmkemenkesRI



## Manfaat Gizi Seimbang untuk Remaja

- Meningkatkan fokus dan konsentrasi belajar.
- Bersemangat dan antusias dalam melakukan aktivitas.
- Memperkuat daya tahan tubuh.
- Kesempurnaan pada fisik dan kematangan seksual serta organ reproduksi.



## Sekilas Info, Nih! Baca, Yuk! \^^/

Apakah kamu tahu apa itu "karbohidrat"? Karbohidrat itu adalah zat gizi penghasil utama energi dan tenaga. Contoh makanan berkarbohidrat, yaitu: nasi, ubi, gandum, kentang, dan masih banyak lagi, lho!



## Sumber Karbohidrat dan Protein



**Lauk-PAUK (Sumber Protein)**

Lauk-pauk terdiri dari pangan sumber **protein hewani** dan pangan sumber **protein nabati**. Lauk-pauk hewani; daging (sapi, kambing, rusa dll), unggas (ayam, bebek, dll), ikan termasuk hasil laut, telur, susu dan hasil olahannya. Sedangkan lauk-pauk nabati-berupa tahu, tempe, kacang-kacangan (kacang tolo, kacang merah, kacang tanah, kacang hijau dll).

**Protein Hewani**

- Ikan dan hasil laut lainnya
- Ayam
- Daging Sapi
- Telur
- Susu dan produk olahannya

**Protein Nabati**

- Tempe
- Tahu
- Kacang-kacangan

**ISI PIRINGKU sekali makan**

**Lauk Pauk**

- Lauk Hewani, 75 gr Ikan kembung = 2 potong sedang ayam tanpa kulit (80gr) = 1 butir telur ayam ukuran besar (55gr) = 2 potong daging sapi sedang (70gr)
- Lauk Nabati, 100 gr Tahu = 2 potong sedang tempe (50gr)



# Manfaat Konsumsi Sayur dan Buah

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

GERMAS

## Makan SAYUR DAN BUAH setiap hari

Setiap anggota rumah tangga mengonsumsi minimal **3 (tiga) PORSI BUAH** & **2 (dua) PORSI SAYURAN** atau sebaliknya setiap hari.

www.p2ptm.kemkes.go.id @p2ptmkemenkesRI

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

GERMAS

## Manfaat VITAMIN dalam SAYUR dan BUAH

- A** Vitamin A untuk pemeliharaan kesehatan mata.
- D** Vitamin D untuk kesehatan tulang.
- E** Vitamin E untuk kesuburan dan awet muda.
- K** Vitamin K untuk pembekuan darah.
- C** Vitamin C untuk meningkatkan daya tahan tubuh.
- B** Vitamin B untuk mencegah penyakit beri-beri.
- B<sub>12</sub>** Vitamin B<sub>12</sub> untuk meningkatkan nafsu makan.

www.p2ptm.kemkes.go.id @p2ptmkemenkesRI



# Manfaat Konsumsi Sayur dan Buah

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

GERMAS

- 1 Membuat awet muda
- 2 Melancarkan buang air besar
- 3 Menurunkan berat badan
- 4 Memperindah kulit, rambut dan kuku

## Manfaat SERAT dalam SAYUR & BUAH

1

www.p2ptm.kemkes.go.id @p2ptmkemenkesRI

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

GERMAS

## Manfaat SERAT dalam SAYUR & BUAH

2

- 1 Mencegah Kanker
- 2 Mencegah Diabetes
- 3 Membantu mengatasi Anemia (kurang darah)
- 4 Membantu perkembangan bakteri yang baik dalam usus.
- 5 Membantu proses pembersihan racun (detoksifikasi)

www.p2ptm.kemkes.go.id @p2ptmkemenkesRI



# Sumber Kalsium dan Vitamin D

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA #ThisIsASign #Osteoporosis GERMAS

## Agar Mencapai Kepadatan Tulang yang Optimal Mengonsumsi **KALSIUM**

**1**

Konsumsi kalsium yang cukup, baik dari susu atau sayuran maupun dari suplemen. **99% kalsium tubuh berada di tulang.**

Jika konsumsi kalsium tulang kurang maka pembentukan tulang baru akan terhambat dan puncak kepadatan tulang tidak tercapai dengan sempurna (tulang kurang padat).

Kalsium adalah nutrisi utama tapi jumlah yang dibutuhkan **bervariasi sesuai dengan usia**.  
**Kalsium sangat diperlukan saat remaja, karena tulang tumbuh dengan cepat.**

**Jika Anak Anda sensitif pada Laktosa,** susu kedelai kaya kalsium adalah pilihan yang baik. Makanan yang diperkaya dengan kalsium, sumber kalsium non-olahan susu dan suplemen kalsium seharusnya mencukupi pilihan makanan yang terbatas

Bahan makanan sumber kalsium selain susu → Ikan sardin, salmon, ikan yang dimakan bersama tulangnya (teri), makanan berbahan dasar kedelai (tahu, tempe, susu kedelai), kacang-kacangan, sayuran berwarna hijau, dan buah-buahan.

www.p2ptm.kemkes.go.id @p2ptmkemenkesRI

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA #ThisIsASign #Osteoporosis GERMAS

## Agar Mencapai Kepadatan Tulang yang Optimal

### Cukup vitamin D dan sinar matahari

**3**

Sinar matahari penting untuk pembentukan vitamin D, yang diperlukan untuk pembentukan tulang baru. Di negara yang kurang sinar matahari diperlukan suplemen vitamin D yang cukup.

Sumber vitamin D terdapat pada berbagai jenis ikan laut, minyak ikan, ikan salmon, ikan tuna, susu dan produk olahannya, jamur, hati, serta kuning telur

Vitamin D dalam bentuk non aktif banyak terdapat di bawah kulit.

Berdasarkan hasil penelitian **Menzies Research Institute, Hobart Australia**

“ Anak- Anak tidak akan tumbuh optimal atau bahkan terhenti pertumbuhannya jika kurang memperoleh vitamin D. Agar vitamin D cukup, sekurang-kurangnya seorang Anak terpapar matahari selama 8 jam dalam seminggu (Kutub Selatan).”

→ Untuk Anak atau orang dewasa di Indonesia, cukup terpapar sinar matahari pagi dan sore selama 5 sampai 15 menit sebanyak 3 kali dalam seminggu.

**Pengaktifan vitamin D dapat terjadi dengan bantuan sinar matahari. Paparan sinar matahari pagi sejak terbit sampai jam 09.00 dan sore jam 15.00 sampai matahari terbenam selama 10 hingga 15 menit**

www.p2ptm.kemkes.go.id @p2ptmkemenkesRI





**Disebabkan oleh:**

- Genetik/keturunan,
- Gaya hidup yang tidak sehat,
- Kondisi sosial-ekonomi,
- Penyakit tertentu,
- Pengaruh obat-obatan tertentu.

### **Gangguan Tumbuh Kembang**



**Disebabkan oleh:**

- Kurang asupan nutrisi yang seimbang sejak kecil.
- Tidak memperoleh ASI dari ibu.

### **Mudah Sakit**

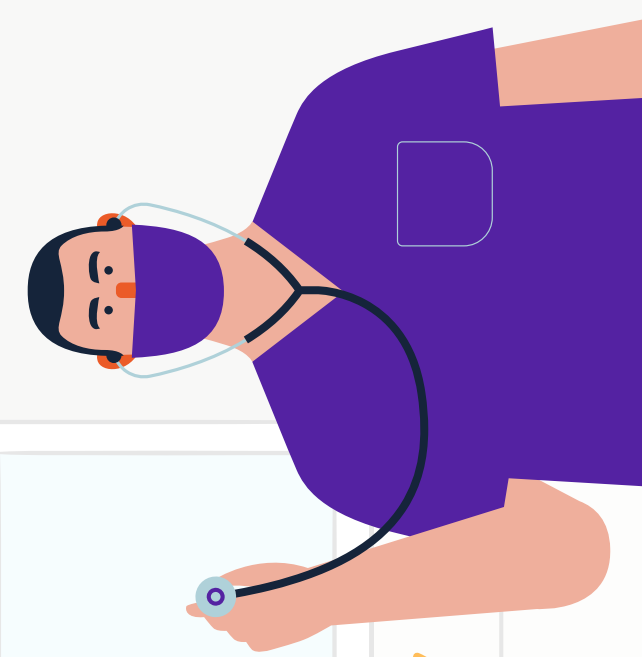


**Disebabkan oleh:**  
Kekebalan tubuh yang lemah.

### **Kematian**



**Disebabkan oleh:**  
Tubuh tidak mampu menahan penyakit yang diderita.



**Akibat Gizi yang Tidak Seimbang**



## Gangguan Gizi

## Penyebab

## Solusi

### Kegemukan



Asupan gizi melebihi kebutuhan dalam jangka waktu yang panjang.

- Perbanyak aktifitas fisik.
- Batasi asupan sesuai kebutuhan.
- Perbanyak konsumsi buah dan sayur, serta air putih.
- Konsumsi pangan dengan gizi seimbang.

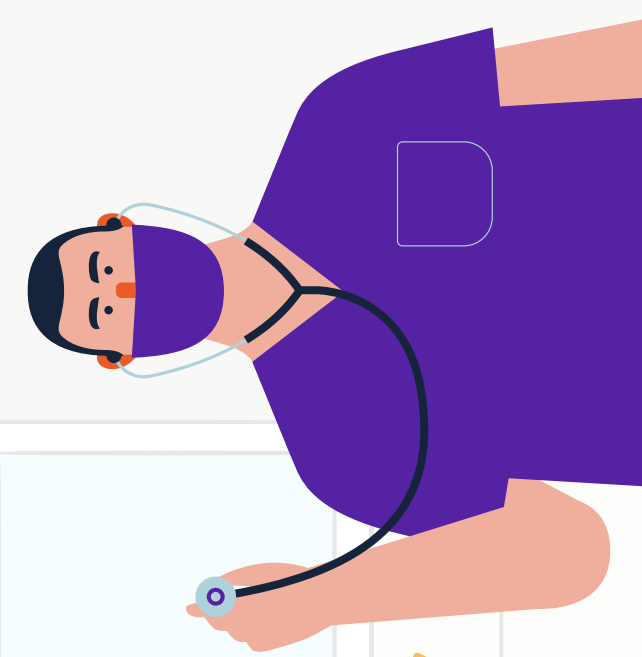
### Kurang Energi Kronis (KEK)



Asupan gizi kurang dari kebutuhan dalam jangka waktu yang panjang.

- Konsumsi pangan dengan gizi seimbang sesuai kebutuhan.

## Gangguan Gizi pada Remaja



## Gangguan Gizi

### Kekurangan Zat Gizi Mikro



## Penyebab

Kurang asupan gizi yang mengandung vitamin dan mineral.

## Solusi

- Penuhi kebutuhan asupan vitamin dan mineralmu! Misalnya dengan mengonsumsi buah dan sayur yang banyak mengandung vitamin A,D,E,K, C, B, dan B12.

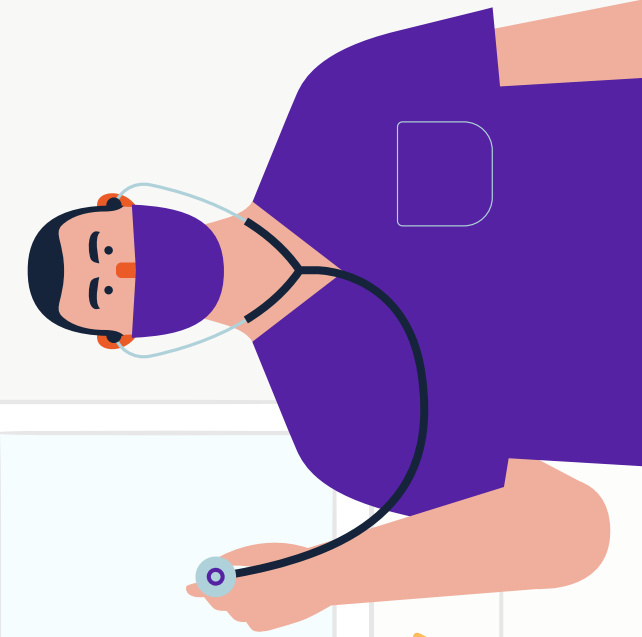
### Anemia



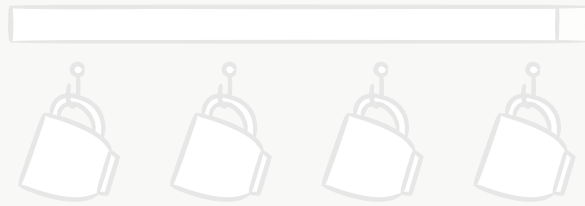
Penyebab utama dan umumnya adalah karena kekurangan zat besi. Khusus untuk remaja perempuan, anemia bisa disebabkan karena menstruasi.

- Konsumsi pangan yang kaya zat besi. Untuk remaja perempuan, ibu hamil, dan wanita usia subur dianjurkan untuk mengonsumsi tablet tambah darah secara rutin.

## Gangguan Gizi pada Remaja







## Gangguan Gizi

### Gangguan Makan (Anoreksia Nervosa & Bulimia Nervosa)



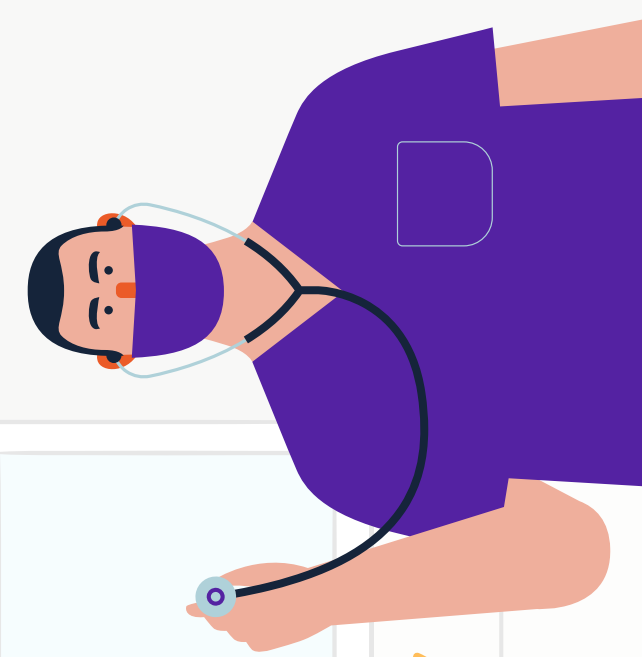
## Penyebab

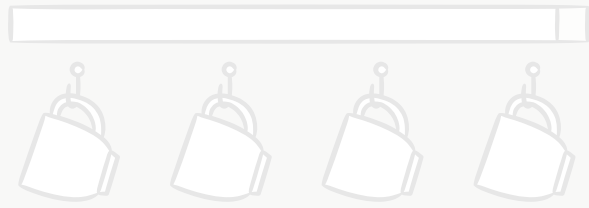
Keyakinan masyarakat perihal tubuh yang ideal bagi perempuan maupun laki-laki. Umumnya terjadi karena pandangan perihal memiliki tubuh yang kurus adalah ideal untuk perempuan, sedangkan untuk laki-laki akan nampak keren apabila memiliki tubuh yang berotot.

## Solusi

- Memberikan pengertian dan pengetahuan bahwa tubuh ideal bukanlah tubuh yang kurus ataupun berotot. Namun, tubuh ideal itu adalah tubuh yang sehat dan bugar.

**Gangguan Gizi  
pada Remaja**





**ANEMIA!!!**



- Merupakan kondisi di mana kadar Hemoglobin (Hb) lebih rendah dari pada biasanya.
- Penyebab utama anemia pada remaja perempuan adalah menstruasi.
- Cara menghindari anemia:
  - Makan teratur.
  - Perbanyak konsumsi makanan berzat gizi tinggi.
  - Minum suplemen tambah darah (sesuai anjuran dokter).

# DAMPAK ANEMIA PADA REMAJA

**TAHUKAH KAMU?**

- 23% remaja perempuan
- 12% remaja laki-laki

di Indonesia mengalami anemia (kekurangan zat besi)

## DAMPAK UMUM

- Penurunan imunitas
- konsentrasi
- prestasi belajar
- kebugaran & produktivitas

## PADA REMAJA PUTRI

- Memperbesar risiko kematian ibu melahirkan
- bayi lahir prematur
- berat bayi rendah

## CARA HINDARI ANEMIA

Konsumsi makanan tinggi zat besi, asam folat, vitamin (A, C), zink & pemberian tablet tambah darah

**GERMAS**  
Gerakan Masyarakat Hidup Sehat

Sumber: Kementerian Kesehatan RI | Produksi 06-07-2018

IndonesiaBaik.id | @IndonesiaBaikid



**01. Syukuri dan nikmati makanan yang beraneka ragam.**

(Makanan pokok, lauk-pauk, sayur-buah).

**02. Banyak makan sayur dan cukup buah-buahan.**

Vitamin & mineral yang terkandung dalam sayur dan buah sangat baik untuk kesehatan.

**03. Konsumsi lauk-pauk berprotein tinggi.**

**Hewani:** Daging sapi, daging ayam, telur, susu, ikan, serta produk olahannya. **Nabati:** Kacang-kacangan, tempe, oncom, tahu, kacang hijau, dsb.

**04. Konsumsi makanan pokok yang beraneka ragam.**

(Kentang, ubi, jagung, dsb).

**05. Batasi mengkonsumsi makanan manis, asin, dan berlemak.**

Makanan manis, asin, dan berlemak apabila dikonsumsi berlebihan mampu menimbulkan penyakit.



**06. Jadikan sarapan sebagai kebiasaan sebelum beraktifitas.**

Sarapan menjadi sumber karbohidrat kita untuk memulai aktifitas sehari-hari.

**07. Minum air putih yang cukup dan bersih.**

Minum air yang cukup agar tubuh tidak mengalami dehidrasi/kekurangan cairan. Minimal 2 liter sehari.

**08. Membiasakan membaca label pada kemasan pangan.**

Ketahui kandungan pangan yang akan dibeli agar tidak salah konsumsi.

**09. Cuci tangan hingga bersih menggunakan sabun dan air mengalir.**

Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir selama 40-60 detik untuk mencegah bakteri dan kuman masuk ke dalam tubuh.

**10. Olahraga teratur dan mempertahankan berat badan normal.**

Jadikan olahraga sebagai kebiasaan agar tetap sehat.



## Perubahan Fisik dan Psikis Saat Pubertas



- Tumbuh jerawat, bulu / rambut halus di sekitar ketiak dan kemaluan
- Pertumbuhan tinggi badan dan berat badan yang optimal
- Tumbuh jakun pada laki-laki
- Payudara dan pinggul pada perempuan mulai membesar dan lebih membentuk
- Suara memberat pada laki-laki dan melengking pada perempuan

- Sensitif
- Mudah tersinggung
- Mengalami puncak emosional
- Sangat memperhatikan penampilan
- Mampu memikirkan ide
- Mampu mengekspresikan perasaan

“ Masa pubertas seseorang tidak sama, ada yang cepat ada juga yang lambat. Beberapa faktor yang mempengaruhi masa pubertas yaitu pengaruh lingkungan, kondisi medis tertentu dan asupan nutrisi.

”

## Pubertas dan Konsep Diri



## Pubertas

- Pubertas (*Pubescere*) berarti "rambut kemaluan". Maksudnya adalah kelamin sekunder telah menunjukkan tanda-tanda perkembangan seksual. Tanda lain dari pubertas, yaitu telah mampu bereproduksi.
- Pubertas pada remaja terjadi pada usia 10-14 tahun pada perempuan dan 12-16 tahun pada laki-laki, yang turut ditandai dengan adanya perubahan pada hormonal, fisik, bahkan psikologis dan sosial.



## Konsep Diri

Konsep diri merupakan bagaimana cara kita memandang/melihat/menilai diri sendiri sebagai sebuah pribadi yang unik dan berbeda dengan orang lain.

### 3 Dimensi Konsep Diri

- Pengetahuan perihal diri sendiri, meliputi jenis kelamin, penampilan, hal-hal favorit, dan sebagainya.
- Pengharapan bagi kita, contohnya seperti kamu ingin menjadi seseorang yang seperti apa di masa yang akan datang.
- Penilaian terhadap diri kita.



### Tips Membentuk Konsep Diri yang Positif:

1. Bersikap objektif dalam mengenali diri sendiri. Jangan mengabaikan prestasi dan keberhasilan yang telah kamu capai!
2. Menghargai diri sendiri.
3. Jangan menjadikan diri sendiri sebagai musuh.
4. Menetapkan prinsip pribadi.
5. Berpikir dengan rasional dan positif.



## RUANG LINGKUP PELAYANAN KESEHATAN REPRODUKSI



**Keluarga Berencana**

**Kesehatan Ibu dan Anak**

**Kesehatan Reproduksi Remaja & Usia Lanjut**

**Pencegahan & Penanganan :**  
 Komplikasi Aborsi, Infertilitas, Infeksi Menular Seksual (HIV & AIDS)

**Lainnya:** Deteksi Dini Kanker Saluran Reproduksi, Kekerasan Seksual, Sunat Perempuan

Sumber : UU No.36/2009, PP No.61/2014  
 Produksi 11-02-2019

Indonesia baik.id | IndonesiaBaik.id | IndonesiaBaikID | @IndonesiaBaikid

## Hindari Masalah Seksual Kenali Perubahan Fisikmu Yuk !

Pemerintah terus menggalakkan pemberian edukasi kesehatan reproduksi bagi remaja untuk mengenali perubahan fisik (termasuk pertumbuhan organ reproduksi) mereka sejak dini.

**Jangan Terjerumus Hubungan Seks Pranikah dan Segala Akibatnya ya !**

### Tanda-tanda Seks Primer

- Haid (pada remaja perempuan)
- Mimpi basah (pada remaja laki-laki)

### Tanda-tanda Seks Sekunder

#### Remaja laki-laki

Perubahan suara, tumbuhnya jakun, penis & buah zakar tambah besar, terjadinya ereksi & ejakulasi, badan berotot, tumbuhnya kumis, cambang & rambut di sekitar kemaluan & ketiak

#### Remaja perempuan

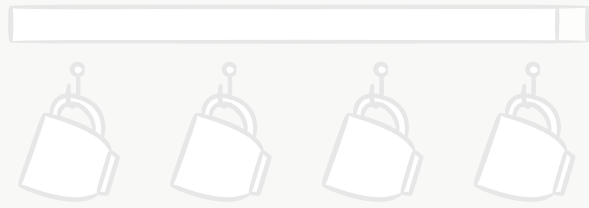
Payudara membesar, pinggul melebar, tumbuhnya rambut di ketiak & sekitar kemaluan

Sumber : Kemenkes RI  
 Produksi 15-02-2019

Indonesia baik.id | IndonesiaBaik.id | IndonesiaBaikID | @IndonesiaBaikid







# HAK ATAS LAYANAN KESEHATAN REPRODUKSI

Setiap orang berhak memperoleh layanan kesehatan reproduksi yang aman, efektif dan terjangkau.

## KESEHATAN REPRODUKSI

Keadaan sehat fisik, mental, dan sosial

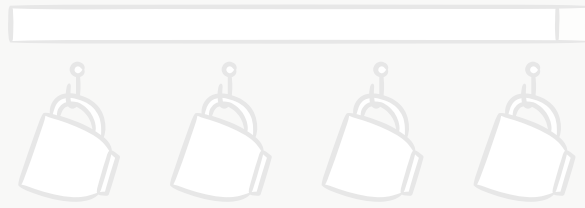
Tidak semata-mata bebas penyakit/kecacatan terkait sistem, fungsi, dan proses reproduksi

**Indonesia baik.id**

[IndonesiaBaik.id](#) [IndonesiaBaik.id](#) [IndonesiaBaikID](#) [@IndonesiaBaikid](#)

Seputar Kesehatan Reproduksi



YAYASAN PLAN  
INTERNATIONAL  
INDONESIA

Awarded with:



Kingdom of the Netherlands



## MENSTRUASI ITU APA SIH?

Menstruasi adalah keluarnya darah dari alat kelamin perempuan,  
Menstruasi adalah tanda bahwa perempuan sudah menginjak dewasa.  
Menstruasi pada perempuan terjadi mulai usia 10-15 tahun.  
Menstruasi adalah proses yang normal dan alami bagi perempuan dewasa.  
Laki-laki tidak boleh mengejek perempuan yang sedang menstruasi,  
justru harus membantu perempuan yang sedang menstruasi.

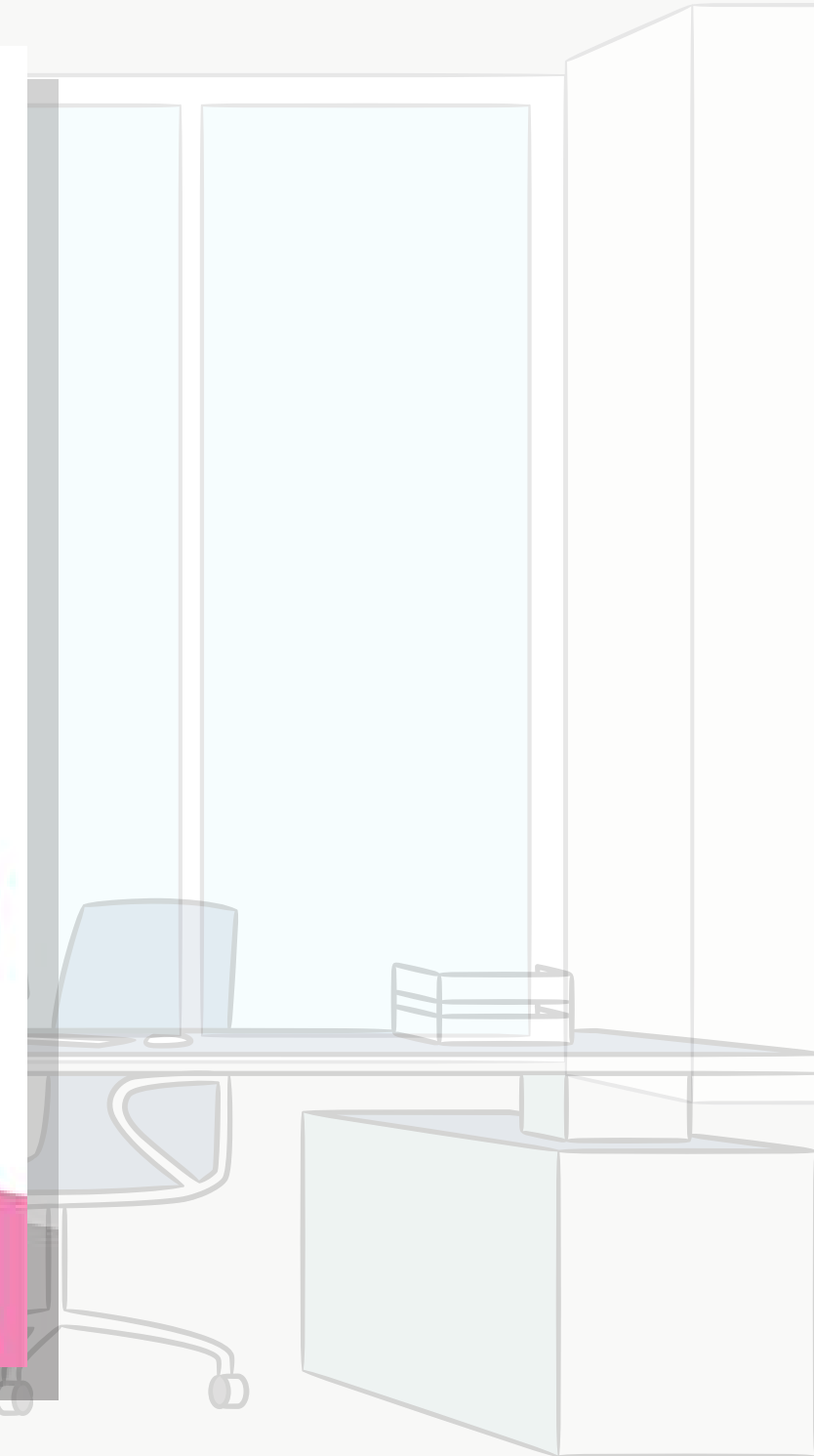


## APA YANG TERJADI KETIKA KAMU MENSTRUASI?

Saat menstruasi darah akan keluar dari vagina/kelamin secara alami selama 2-7 hari.  
Menstruasi biasanya terjadi satu kali setiap 21-35 hari.  
Selama menstruasi gunakan pembalut  
untuk menampung darah yang keluar dari vagina.



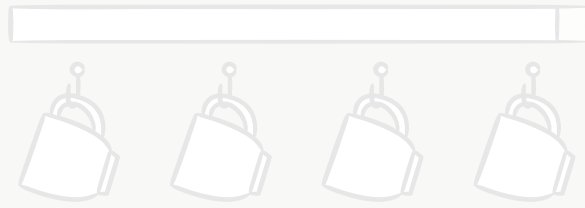
## BAGAIMANA CARA MENJAGA KEBERSIHAN SELAMA KAMU MENSTRUASI



Seputar Kesehatan  
Reproduksi







## Seputar Kesehatan Reproduksi



-  Cuci bersih pembalut yang sudah dipakai dan masukan ke dalam kantong plastik
-  Buanglah pembalut yang sudah dipakai ke tempat sampah
-  Jika kamu menggunakan pembalut yang bisa dipakai ulang, maka kamu harus mencuci pembalut tersebut setelah digunakan
-  Pembalut sebaiknya diganti setiap 4-5 jam sekali
-  Mandilah 2 kali sehari untuk menjaga kebersihan dan kesegaran tubuh kamu selama menstruasi
-  Selalu cuci tangan pakai sabun sebelum dan sesudah mengganti pembalut
-  Apabila kamu mengalami menstruasi lebih dari 15 hari, segera hubungi puskesmas atau klinik terdekat untuk diperiksa oleh dokter

Mitra Implementasi WINNER Project :



1. Konsumsi makanan bergizi seimbang.
2. Terapkan pola hidup bersih dan sehat.
3. Hindari konsumsi makanan yang tidak sehat.
4. Tingkatkan minat membaca terkait hal-hal yang berhubungan dengan kesehatan.
5. Berpikir kritis.
6. Berbagi ilmu pengetahuan tentang kesehatan pada keluarga, teman, dan masyarakat.





- Detikcom. 2020. 10 Alternatif Sumber Karbohidrat Selain Nasi.  
<https://health.detik.com/fotohealth/d-5062792/10-alternatif-sumber-karbohidrat-selain-nasi>
- Direktorat Gizi Masyarakat. 2020. Cegah Gizi Buruk dalam Pandemi COVID-19.  
<https://twitter.com/ditgizi/status/1258962154687848450>
- EMC Health Care. 2020. Gizi Seimbang untuk Gaya Hidup yang Sehat.  
<https://www.emc.id/id/care-plus/gizi-seimbang-untuk-gaya-hidup-yang-sehat>
- IndonesiaBaik.id. 2019. Hak Atas Layanan Kesehatan Reproduksi.  
<https://indonesiabaik.id/infografis/hak-atas-layanan-kesehatan-reproduksi>
- IndonesiaBaik.id. 2019. Dampak Anemia terhadap Remaja.  
<https://indonesiabaik.id/infografis/dampak-anemia-terhadap-remaja>
- IndonesiaBaik.id. 2019. Kurang Gizi Buat Remaja Kurang Energi.  
<https://indonesiabaik.id/infografis/kurang-gizi-buat-remaja-kurang-energi>
- Kemenkes RI. 2018. "Isi Piringku" Perlu Diperkenalkan dan Diterapkan dalam Kehidupan Sehari-hari. <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/isi-piringku-perlu-diperkenalkan-dan-diterapkan-dalam-kehidupan-sehari-hari>
- Kemenkes RI. 2018. Lauk-Pauk Sumber Protein.  
<https://twitter.com/kemenkesri/status/999530685407813633?lang=zh-Hant>
- Kemendikbud RI. 2019. Remaja Sehat Itu KEREN. Kemendikbud: Jakarta
- Kemenkes RI. 2019. Buku Panduan untuk Siswa: Aksi Bergizi, Hidup Sehat Sejak Sekarang untuk Remaja Kekinian. Kemenkes: Jakarta
- PERSAGI Bandung. Pola Makan Beragam Belum Tentu Menyehatkan.  
<https://www.persagibandung.org/2018/09/pola-makan-beragam-belum-tentu.html>



- Plan International Indonesia. 2020. Manajemen Kebersihan Menstruasi. <https://plan-international.or.id/en/manajemen-kebersihan-menstruasi/>
- P2PTM Kemenkes RI. 2018. Cukup Vitamin D dan Sinar Matahari agar Mencapai Kepadatan Tulang yang Optimal. <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/penyakit-gangguan-metabolik/cukup-vitamin-d-dan-sinar-matahari-agar-mencapai-kepadatan-tulang-yang-optimal>
- P2PTM Kemenkes RI. 2019. Apa Saja 4 Pilar Utama dalam Prinsip Gizi Seimbang. <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/apa-saja-4-pilar-utama-dalam-prinsip-gizi-seimbang>
- P2PTM Kemenkes RI. 2018. Konsumsi Kalsium untuk Mencapai Kepadatan Tulang yang Optimal. <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/penyakit-gangguan-metabolik/konsumsi-kalsium-untuk-mencapai-kepadatan-tulang-yang-optimal>
- P2PTM Kemenkes RI. 2018. Siapa yang Diharapkan Makan Sayur dan Buah?. <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/siapa-yang-diharapkan-makan-sayur-dan-buah>
- Pusdatin Kemenkes RI. Infodatin - Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-reproduksi-remaja.pdf>
- SehatQ. 2020. Waspada! Obesitas pada Remaja, Jangan Sampai Ancam Buah Hati Anda. <https://www.sehatq.com/artikel/waspada-obesitas-pada-remaja-jangan-sampai-ancam-buah-hati-anda>





- P2PTM Kemenkes RI. 2018. Apa Manfaat Vitamin yang Ada dalam Sayur dan Buah?. <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/apa-manfaat-vitamin-yang-ada-dalam-sayur-dan-buah>
- P2PTM Kemenkes RI. 2018. Manfaat Makanan Berserat (1). <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/manfaat-makanan-berserat-1>
- P2PTM Kemenkes RI. 2018. Manfaat Makanan Berserat (2). <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/manfaat-makanan-berserat-2>
- Siloam Hospitals. 2021. Mengenal 10 Pesan Gizi Seimbang. <https://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/artikel/mengenal-10-pesan-gizi-seimbang>
- Cer-dik.com. 2020. Pubertas pada Masa Remaja IPA Kelas 6 SD. <https://www.cer-dik.com/2020/12/pubertas-pada-masa-remaja-ipa-kelas-6-sd.html>



**TEBAKLAH SILUET BUAH DAN SAYUR DI BAWAH INI DALAM 1 MENIT!**

**TEBAK  
GAMBAR**



1....

2....

3....

4....

5....

6....

7....

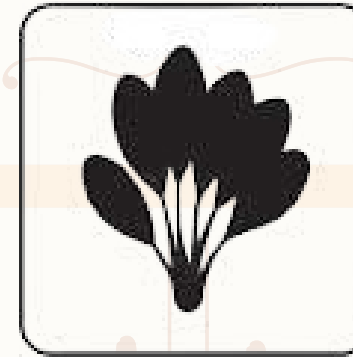
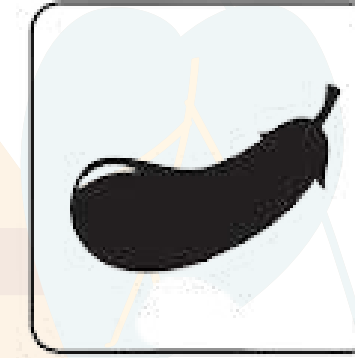
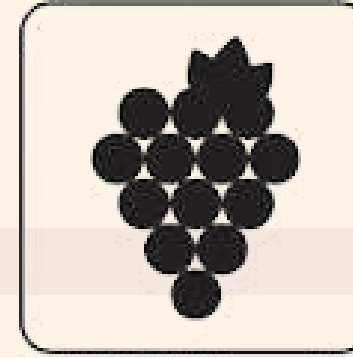
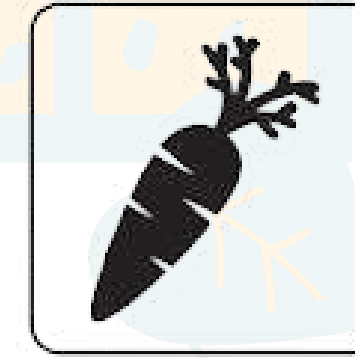
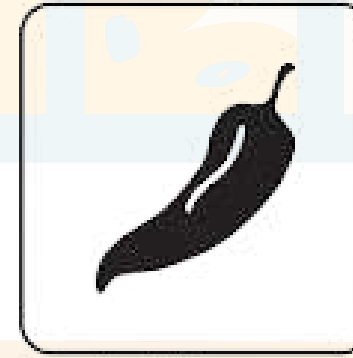
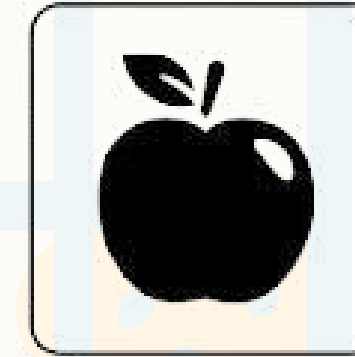
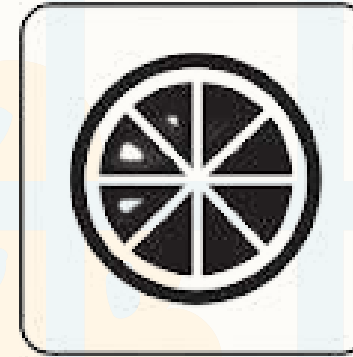
8....

9....

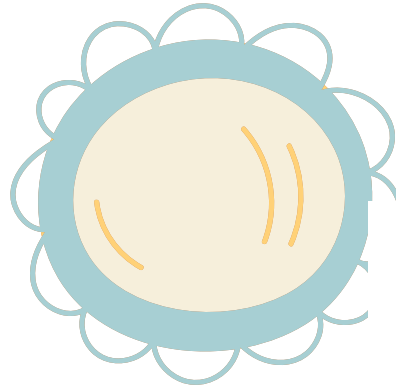
10....

11....

12....







**TEMUKAN 30 KATA YANG BERHUBUNGAN DENGAN GIZI DAN KESEHATAN!**

**TEBAK KATA**



V	I	T	A	M	I	N	S	F	S	G	J	B	A	A	O	M	B	D	Q	S	J
A	A	V	N	B	J	U	B	I	D	J	A	G	U	N	G	I	V	K	T	E	U
S	S	K	E	C	D	T	G	R	J	S	A	B	M	G	A	N	D	U	M	M	S
I	B	R	M	C	A	R	I	U	S	C	E	O	T	A	H	U	A	H	T	A	L
E	A	I	I	B	X	I	F	H	T	E	M	P	E	L	K	M	G	H	P	N	O
K	I	K	A	N	K	S	A	Y	U	R	N	M	L	V	X	A	I	D	O	G	S
S	J	E	J	C	A	I	G	G	N	D	O	K	U	U	U	I	N	R	I	K	J
K	P	N	R	T	R	I	I	G	T	I	I	D	R	D	A	R	G	W	D	A	N
L	O	T	K	A	B	L	R	B	I	K	B	I	F	F	J	V	S	X	V	A	A
U	F	A	P	R	O	T	E	I	N	J	D	V	J	T	A	K	A	Z	B	P	B
S	F	N	F	F	H	J	M	V	G	I	Z	I	A	B	L	W	P	B	S	E	A
I	P	G	P	P	I	C	A	P	I	N	G	O	J	H	B	F	I	L	F	L	T
F	V	V	N	S	D	O	J	E	U	I	O	B	E	S	I	T	A	S	N	L	I
F	L	S	E	E	R	K	A	C	A	N	G	F	A	J	F	E	C	H	C	E	I
K	G	A	E	K	A	L	S	I	U	M	X	D	D	N	F	G	N	J	A	C	U
Z	X	C	V	B	T	B	N	M	N	F	O	L	A	H	R	A	G	A	L	I	Y



# SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00202229503, 13 Mei 2022

## Pencipta

Nama : **Nur Asiah, SKM, M.Kes, Alfi Zahra Moshthafavi dkk**  
Alamat : Jl. Manggis I No.9A RT.13/RW.05 Kel. Manggarai Selatan, Kec. Tebet, Jakarta Selatan, DKI JAKARTA, 12860  
Kewarganegaraan : Indonesia

## Pemegang Hak Cipta

Nama : **Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA (UHAMKA)**  
Alamat : Jl. Limau II No.3, RT.3/RW.3, Kramat Pela, Kec. Kebayoran Baru, Jakarta Selatan, DKI JAKARTA, 12210  
Kewarganegaraan : Indonesia  
Jenis Ciptaan : **Buku Saku**  
Judul Ciptaan : **Gizi Seimbang Untuk Remaja CeRdaS Dan KEREN**  
Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 24 Januari 2022, di Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Yang Diselenggarakan Di SMP Muhammadiyah 27 Jakarta  
Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak Ciptaan tersebut pertama kali dilakukan Pengumuman.  
Nomor pencatatan : 000345067

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.  
Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



a.n Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia  
Direktur Jenderal Kekayaan Intelektual  
u.b.  
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

Anggoro Dasananto  
NIP.196412081991031002



**LAMPIRAN PENCIPTA**

No	Nama	Alamat
1	Nur Asiah, SKM, M.Kes	Jl. Manggis I No.9A RT.13/RW.05 Kel. Manggarai Selatan, Kec. Tebet
2	Alfi Zahra Moshthafavi	Jl. Kawari Komplek Panningilan Permai Blok L No. 1, Kel. Parung Serab, Kec. Ciledug
3	Nursyifa Rahma Maulida, M.Gizi	Jl. Murai Blok A.23 No.19 RT.07/RW.07, Kel. Kunciran Indah, Kec. Pinang
4	Prihayati,S.SiT.,M.K.M	Jl. Palad No. 4 RT.015/RW.003 Jati Pulogadung

