



REMAJA DENGAN ASUPAN ZAT GIZI SEIMBANG "GIZI SEIMBANG, KUNCI SEHAT UNTUK REMAJA"

FARINDA FAUZIAH AZ-ZAHRA
210305502026



Daftar Isi

Daftar Isi.....II

Kata Pengantar.....III

Bagian 1

Asupan Zat Gizi Pada Remaja.....1

Bagian 2

Macam-macam Zat Gizi dan Fungsinya.....4

Bagian 3

Dampak Kekurangan dan Kelebihan Zat Gizi..7

Bagian 4

Pola Makan Sehat Untuk Remaja.....9

Penutup.....11

Daftar Pustaka.....12

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT karena atas rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyusun e-booklet berjudul “Asupan Gizi Seimbang untuk Remaja”.

E-booklet ini dibuat sebagai media edukasi untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai pentingnya menjaga asupan gizi yang seimbang guna mendukung pertumbuhan dan kesehatan tubuh.

Penulis berharap e-booklet ini dapat membantu para remaja memahami pentingnya memilih makanan bergizi, menjaga pola makan yang sehat, serta menerapkan gaya hidup aktif setiap hari.

Terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan e-booklet ini, terutama dosen pembimbing dan teman-teman yang telah memberikan dukungan dan masukan.

Semoga e-booklet ini bermanfaat bagi pembaca.

Makassar, 2025

ASUPAN ZAT GIZI PADA REMAJA



Kenapa Zat Gizi Penting Untuk Remaja?

Masa remaja merupakan fase pertumbuhan yang sangat cepat dan membutuhkan asupan zat gizi seimbang untuk mendukung perkembangan fisik, fungsi otak, serta daya tahan tubuh.



Membantu
perkembangan
otak



Menunjang
pertumbuhan
tulang dan otot



Meningkatkan
imunitas & energi
belajar

Sumber : (Oddo et al.,2022; Fitria & Puspita, 2020)

Apa Itu “Zat Gizi”?



Zat gizi adalah unsur yang terkandung dalam makanan dan berfungsi untuk memenuhi kebutuhan energi, membangun jaringan tubuh, serta mengatur proses metabolisme.

Zat Gizi Makro



Energi & Pembangunan

Zat Gizi Mikro



Menjaga Fungsi Tubuh

Sumber : (Rosyada et al., 2021)

Kenapa Asupan Zat Gizi Sering Tidak Ideal di Kalangan Remaja

Kebiasaan makan yang tidak teratur dan pola hidup modern membuat banyak remaja memiliki asupan gizi yang belum seimbang. Konsumsi makanan cepat saji, minuman manis, serta rendahnya konsumsi sayur dan buah menyebabkan kualitas diet remaja Indonesia masih rendah.



Sumber : (Hidayah et al., 2024; Putri et al., 2023; Nurjayanti et al., 2020)

MACAM-MACAM ZAT GIZI DAN FUNGSINYA

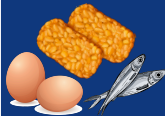
ZAT GIZI MAKRO

Karbohidrat



Sumber Energi
Utama

Protein



Membangun
Otot & Jaringan

Lemak



Cadangan Energi
& Bantu Serap
Vitamin

Sumber : (Yang et al., 2023 ; Calcaterra et al., 2023 ; Del' Arco et al., 2021)

ZAT GIZI MIKRO

Vitamin



Imunitas

Mineral



Keseimbangan
Tubuh

Zat Besi



Mencegah
Anemia

Zink



Pertumbuhan
& Imun

Sumber : (Walsh, 2024 ; Hong, 2025 ; Calcaterra et al., 2023)

ZAT GIZI MIKRO

Kalsium



**Menguatkan
Tulang & Gigi**

Vitamin D



**Membantu
Penyerapan
Kalsium**

Vitamin A



**Menjaga
Kesehatan
Mata & Imun**

Asam Folat



**Membantu
Pembentukan
Sel Darah**

Sumber : (Walsh, 2024 ; Hong, 2025 ; Calcaterra et al., 2023)

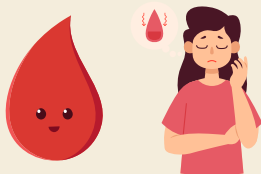
DAMPAK KEKURANGAN DAN KELEBIHAN ZAT GIZI

DAMPAK KEKURANGAN ZAT GIZI

Kekurangan Energi Protein



Anemia (Kekurangan Zat Besi)



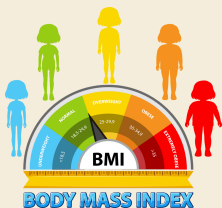
Kekurangan Vitamin dan Mineral



Sumber : (Hong, 2025 ; Calcaterra et al., 2023 ; Yang et al., 2023)

DAMPAK KELEBIHAN ZAT GIZI

Kelebihan Energi (Obesitas)



Kelebihan Gula dan Lemak

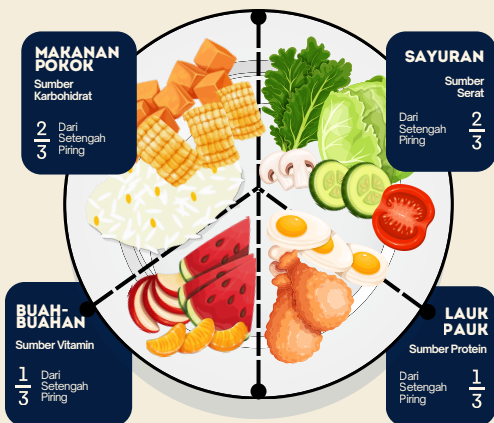


Kelebihan Vitamin dan Suplemen



Sumber : (Del'Arco et al., 2021 ; Walsh, 2024)

POLA MAKAN SEHAT UNTUK REMAJA



**MINUM AIR PUTIH
6-8 GELAS PER
HARI**

CARA MENJAGA KESEIMBANGAN ASUPAN GIZI



Mengonsumsi makanan beragam



Melakukan aktivitas fisik



Kurangi makanan olahan dan minuman
manis



Minum air putih yang cukup



Membiasakan perilaku hidup bersih



Tidur cukup dan kelola
stres dengan baik

PENUTUP

Melalui e-booklet ini, diharapkan para remaja dapat lebih memahami pentingnya asupan gizi seimbang bagi kesehatan dan perkembangan tubuh.

Menjaga pola makan yang baik bukan hanya soal penampilan, tetapi juga tentang membangun kebiasaan hidup sehat sejak dini.

Semoga informasi yang disajikan dalam e-booklet ini dapat menjadi panduan sederhana dalam menerapkan gaya hidup sehat dan seimbang di kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Calcaterra, V., Verduci, E., Vandoni, M., Rossi, V., & Zuccotti, G. (2023). Nutrition in adolescence: Needs, risks, and opportunities. *Nutrients*, 15(3), 544.
- Del'Arco, A., Azzarà, A., & Esposito, M. (2021). Protein intake and energy balance in adolescent growth and development. *Frontiers in Nutrition*, 8, 634584.
- Fitria, R., & Puspita, D. (2020). Hubungan antara asupan gizi dengan status gizi remaja di Indonesia. *Jurnal Gizi Indonesia*, 8(1), 45–52.
- Hidayah, L., Nurhayati, S., & Pratiwi, N. (2024). Pola makan remaja dan hubungannya dengan status gizi di era digital. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 18(1), 77–86.
- Hong, S. (2025). Essential micronutrients in children and adolescents: An updated review on vitamins and minerals for optimal growth and immunity. *Nutrients*, 17(1), 56.
- Nurjayanti, D., Rahmawati, T., & Lestari, E. (2020). Hubungan pola makan cepat saji dengan status gizi remaja. *Jurnal Media Gizi Indonesia*, 15(2), 89–97.
- Oddo, V. M., Surbakti, I. M., & Rahman, S. (2022). Nutritional status and dietary patterns among Indonesian adolescents. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 31(4), 723–732.
- Putri, S. A., & Hidayati, N. (2023). Hubungan kebiasaan gizi dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja di Kota Malang. *Amerta Nutrition*, 7(2), 89–98.
- Rosyada, A., Nuraeni, S., & Maulina, E. (2021). Pemahaman tentang zat gizi dan pengaruhnya terhadap kebiasaan makan remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 12(2), 115–123.
- Walsh, J. M. (2024). Vitamins and minerals for adolescent health: Preventing deficiencies and toxicity. *Pediatric Health, Medicine and Therapeutics*, 15, 109–121.
- Yang, B., Chen, J., & Park, S. (2023). Association of macronutrients intake with body composition among adolescents: A cross-sectional study. *Nutrients*, 15(10), 2307.
-



“Remaja Sehat Bukan Hanya Karena Makanan Bergizi, Tetapi Juga Karena Memiliki Gaya Hidup Aktif, Cukup Minum Air, Tidur Cukup, dan Mampu Mengelola Stres Dengan Baik”