



## 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
<b>Bagian 1</b>	
Asupan Zat Gizi Pada Remaja.....	1
<b>Bagian 2</b>	
Macam-macam Zat Gizi dan Fungsinya.....	4
<b>Bagian 3</b>	
Dampak Kekurangan dan Kelebihan Zat Gizi..	7
<b>Bagian 4</b>	
Pola Makan Sehat Untuk Remaja.....	9
Penutup.....	11
<b>Daftar Pustaka.....</b>	12

---

# KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat 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)

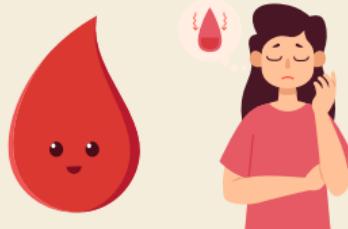
# DAMPAK KEKURANGAN DAN KELEBIHAN ZAT GIZI

## 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

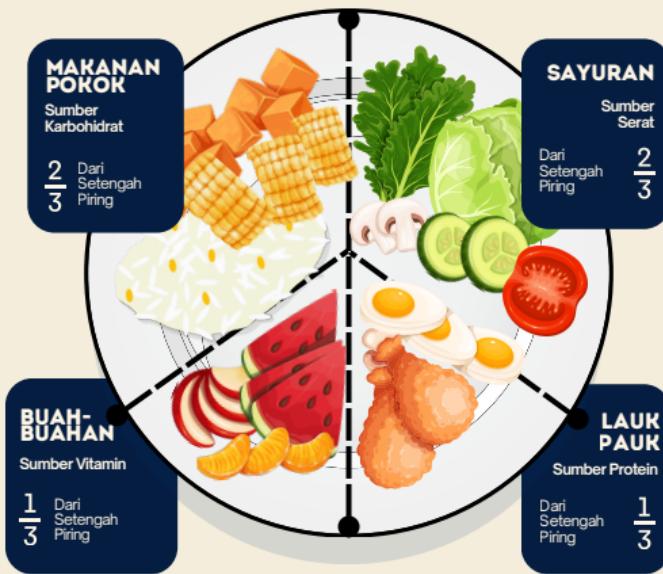


### Kelebihan Vitamin dan Suplemen



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.

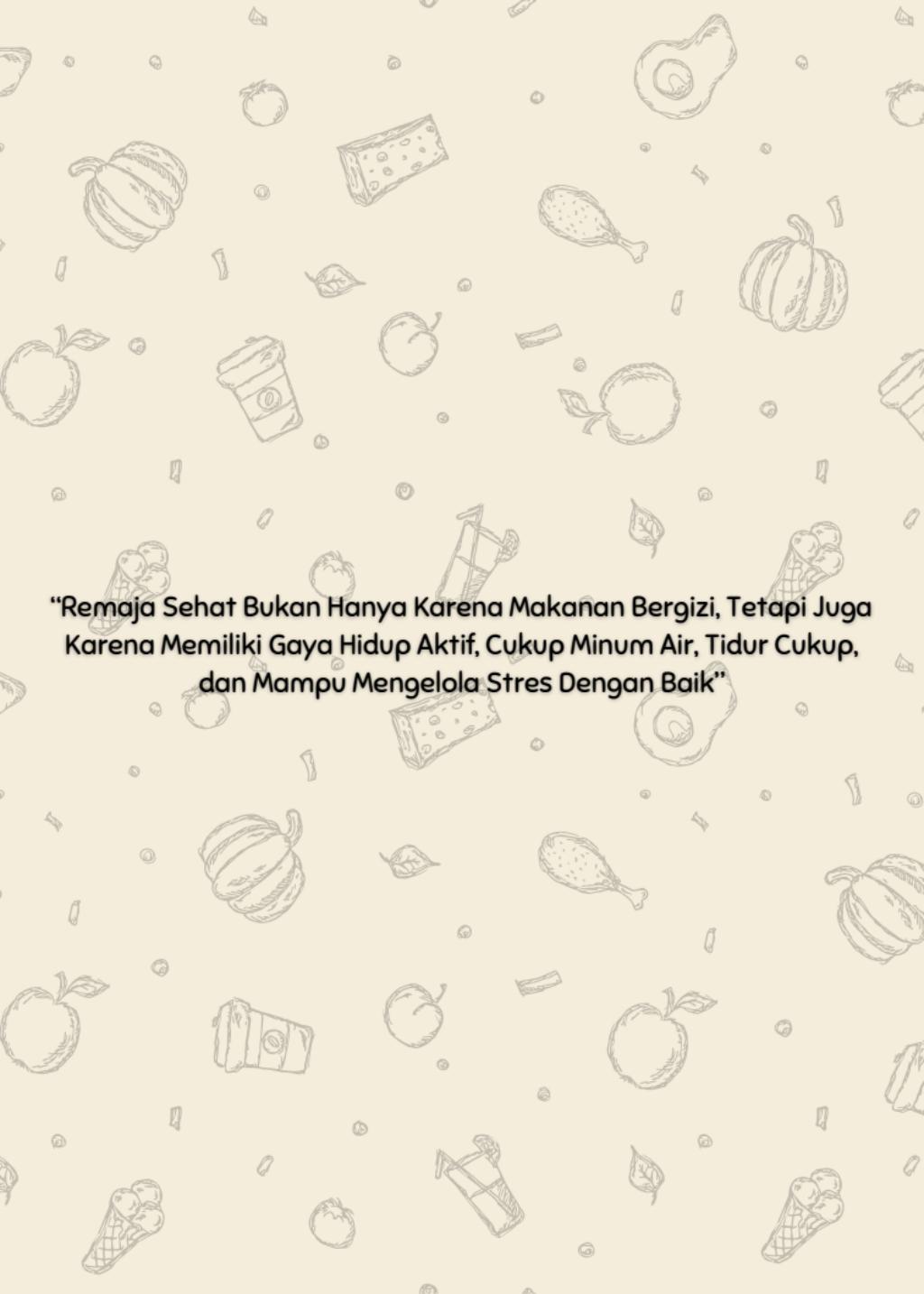
Semoga informasi yang disajikan dalam e-booklet ini dapat menjadi panduan sederhana dalam menerapkan gaya hidup sehat dan seimbang di kehidupan sehari-hari.

---

## 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"**