

Gizi dan Kesehatan Reproduksi Remaja



Arantika Meidya Pratiwi, SST., M.Kes
Hastrin Hositanisita, S.Gz., MSc
Herwinda Kusuma Rahayu, S.Gz., M.P.H

GIZI DAN KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA

Arantika Meidya Pratiwi, SST., M.Kes

Hastrin Hositanisita, S.Gz., MSc

Herwinda Kusuma Rahayu, S.Gz., M.P.H



GIZI DAN KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA

Copyright © PT Penamuda Media, 2025

Penulis:

Arantika Meidya Pratiwi, SST., M.Kes

Hastrin Hositanisita, S.Gz., MSc

Herwinda Kusuma Rahayu, S.Gz., M.P.H

ISBN: 978-634-7062-32-1

Penyunting dan Penata Letak:

Tim PT Penamuda Media

Desain Sampul:

Tim PT Penamuda Media

Penerbit:

PT Penamuda Media

Redaksi:

Casa Sidoarum RT03 Ngentak, Sidoarum Godean Sleman Yogyakarta

Web: www.penamudamedia.com

E-mail: penamudamedia@gmail.com

Instagram: @penamudamedia

WhatsApp: +6285700592256

Cetakan Pertama, Januari 2025

VIII + 80 halaman; 15 x 23 cm

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak maupun mengedarkan buku dalam bentuk dan dengan cara apapun tanpa izin tertulis dari penerbit maupun penulis

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas anugerah dan pertolongan-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan buku yang berjudul "Gizi dan Kesehatan Reproduksi Remaja" dengan lancar dan tanpa kendala berarti.

Kami juga mengucapkan rasa terimakasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dan mendukung penyusunan buku ini mulai dari proses penulisan hingga proses cetak. Buku ini telah disusun semaksimal dan sebaik mungkin agar dapat bermanfaat bagi pembaca yang membutuhkan informasi dan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi remaja dan gizi terkait remaja.

Buku ini terdiri dari 2 bab yaitu kesehatan reproduksi remaja dan gizi remaja. Bab kesehatan reproduksi remaja membahas tentang pertumbuhan dan perkembangan remaja, organ-organ reproduksi, masalah-masalah kesehatan reproduksi, hingga dukungan dan layanan terkait kesehatan reproduksi yang dapat diakses oleh remaja. Sedangkan bab gizi remaja berisi informasi kebutuhan zat gizi pada remaja, masalah gizi remaja dan pencegahannya, mitos dan fakta tentang gizi, serta kesehatan mental remaja hubungannya dengan gizi. Kami berharap informasi yang kami sampaikan dalam buku ini dapat memberikan pemahaman bagi pembaca.

Kami sadar, buku ini tidak luput dari kekurangan dan kesalahan. Oleh karena itu, kami menyampaikan permohonan maaf serta setiap saran serta umpan balik untuk perbaikan sangat kami harapkan. Demikian buku ini kami susun, dengan harapan agar pembaca dapat memahami informasi dan juga mendapatkan wawasan tentang gizi dan kesehatan reproduksi remaja

Yogyakarta, 8 Januari 2025

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	V
BAB 1	1
PERTUMBUHAN DAN PERKEMBANGAN REMAJA.....	2
ANATOMI DAN ORGAN REPRODUKSI.....	9
MENSTRUASI DAN MIMPI BASAH.....	15
MASALAH KESEHATAN REPRODUKSI.....	23
INFEKSI MENULAR SEKSUAL (IMS).....	40
DUKUNGAN DAN LAYANAN.....	56
BAB 2	62
KEBUTUHAN ZAT GIZI PADA REMAJA.....	62
MASALAH GIZI REMAJA DAN PENCEGAHANNYA	69
MITOS DAN FAKTA GIZI.....	69
KESEHATAN MENTAL REMAJA HUBUNGANNYA DENGAN GIZI.....	71
REFERENSI.....	76
BIODATA PENULIS	77

Gizi dan Kesehatan Reproduksi Remaja

Generasi muda yang sehat adalah aset berharga untuk masa depan bangsa. Sebagai penerus pembangunan dan perkembangan bangsa, kesehatan serta status gizi remaja perlu diperhatikan. Masa remaja merupakan periode penting di mana pertumbuhan fisik berlangsung cepat, disertai kematangan hormonal yang signifikan. Oleh karena itu, penyediaan kebutuhan gizi menjadi sangat krusial. Kekurangan gizi selama masa ini dapat memberikan dampak yang berlanjut hingga masa dewasa.

Selain terkait masalah gizi, remaja juga rentan mengalami masalah kesehatan reproduksi. Kesehatan reproduksi remaja adalah suatu kondisi sehat yang mencakup sistem, fungsi dan proses reproduksi yang dimiliki oleh remaja. Pengertian sehat disini tidak semata-mata berarti bebas penyakit atau bebas dari kecacatan namun juga sehat secara mental serta sosial kultural. Remaja perlu mengetahui kesehatan reproduksi agar memiliki informasi yang benar mengenai proses reproduksi serta berbagai faktor yang berhubungan.

Buku ini cocok bagi Anda yang mencari informasi tentang remaja baik dari aspek kesehatan reproduksi atau dari aspek gizi remaja. Buku ini membahas tentang kesehatan reproduksi remaja mulai dari pertumbuhan dan perkembangan remaja, organ-organ reproduksi, masalah-masalah kesehatan reproduksi, hingga dukungan dan layanan terkait kesehatan reproduksi yang dapat diakses oleh remaja. Buku ini juga berisi informasi tentang gizi remaja, antara lain terkait kebutuhan zat gizi pada remaja, masalah gizi remaja dan pencegahannya, mitos dan fakta tentang gizi, serta kesehatan mental remaja hubungannya dengan gizi.

ISBN 978-634-7062-32-1



9

786347

062321



PT Penerbit Penamuda Media Godean,
Yogyakarta
085700592256
@penamuda_media
penamuda.com