

SOAL KASUS GIZI PADA REMAJA

Untuk Memenuhi Tugas Mata Kuliah Gizi Dalam Daur Kehidupan

Dosen Pengampu : Witri Priawantiputri, S.Gz, M.Gizi



Disusun Oleh :

Nama : Saffana Laila Ramadina

Nim : P17331123038

POLTEKKES KEMENKES BANDUNG

PRODI DIPLOMA TIGA GIZI

TAHUN 2024

SOAL KASUS 2

Seorang remaja putri bernama L usia 17 tahun bersekolah di SMA negeri. Berat badan 55 kg TB 155 cm. Ia bersekolah dari jam 07.00-14.00, sepulang sekolah biasanya pergi ke rumah temannya hingga pukul 17.00. L biasanya hanya mengobrol dan mengerjakan PR di rumah temannya. Setelah maghrib L menonton TV sampai jam 20.00 kemudian tidur. L tidak menyukai olahraga namun ingin menurunkan BB sebanyak 5 kg, sehingga ia tidak pernah sarapan dan hanya mengkonsumsi biskuit di malam hari. Siang hari L seringkali mengkonsumsi mie ayam atau baso. Hanya di hari sabtu dan minggu ia mengkonsumsi makanan lengkap buatan ibunya. L sangat menyukai minuman berkarbonasi dan cemilan. Sebenarnya menyukai sayuran dan sambal, namun jarang mengkonsumsinya.

A. Biodata

- Nama : L
- Jenis kelamin : putri
- Usia : 17 tahun
- Berat badan : 55 kg
- Tinggi badan : 155 cm

B. Aktivitas & kebiasaan/riwayat makan

- Sekolah dari jam 07.00-14.00
- Bermain di rumah teman dari sepulang sekolah 14.00-17.00
- Menonton TV dari jam 18.00-20.00
- Tidur dari jam 20.00
- L tidak menyukai olahraga
- Tidak pernah sarapan
- Hanya mengkonsumsi biscuit di malam hari
- Siang hari seringkali mengkonsumsi mie ayam atau baso
- Hari sabtu dan minggu mengkonsumsi makanan lengkap buatan ibunya
- L menyukai minuman berkarbonasi dan cemilan
- Menyukai sayuran dan sambal, namun jarang mengkonsumsinya

C. Hitung kebutuhan energi dan zat gizi !

- $IMT = \frac{BB \text{ (Kg)}}{TB^2 \text{ m}^2} = \frac{55 \text{ (Kg)}}{2,40} = 22,9 \text{ (Normal)}$

- Aktivitas fisik

Activity	Time	Multiply by this factor	Physical activity
Sekolah	420 menit	0,0005	0,21
Pergi ke rumah teman	30 menit	0,0014	0,042
Mengerjakan PR	120 menit	0,0005	0,06
Mengobrol	30 menit	0,0000	0
Makan siang	15 menit	0,0005	0,0075
Menonton TV	120 menit	0,0000	0
Tidur	9 jam	0,0000	0
subtotal			0,3195

Factor for basal	1,1
Physical activity level score	1,4195
Woman PA factor	1,4 (low active)
PA factor	1,12

- $$\begin{aligned}
 \text{EER} &= 135,3 - (30,8 \times (u) + (\text{PA}) \times [(10 \times (\text{BB}) + (934 \times (\text{TB m}))]) + 25 \\
 &= 135,3 - (30,8 \times (17) + (1,12) \times [(10 \times (55) + (934 \times (1,55))]) + 25 \\
 &= 135,3 - 523,6 + (1,12) \times [(550) + (1.447,7)] + 25 \\
 &= 135,3 - 523,6 + 1,12 \times 1.997,7 + 25 \\
 &= 135,3 - 523,6 + 2.237,424 + 25 \\
 &= 135,3 - 523,6 + 2.262,424 \\
 &= -388,3 + 2.262,424 \\
 &= \mathbf{1.874,124}
 \end{aligned}$$

- **Karbohidrat**

$$60\% \times 1.874,124 : 4 = 281,11 \text{ gr}$$

- **Protein**

$$15\% \times 1.874,124 : 4 = 70,27 \text{ gr}$$

- **Lemak**

$$25\% \times 1.874,124 : 9 = 52,05 \text{ gr}$$

- Zat gizi mikro berdasarkan AKG

BB riil : BB AKG x kebutuhan gizi mikro menurut AKG

Zat Gizi Mikro	Jumlah kebutuhan
Vitamin A	$55 : 52 \times 600 = 634 \text{ RE}$
Vitamin D	$55 : 52 \times 15 = 15,86$
Vitamin E	$55 : 52 \times 15 = 15,86$
Vitamin K	$55 : 52 \times 55 = 58,17$
Vitamin B1	$55 : 52 \times 1,1 \text{ mg} = 1,16 \text{ mg}$
Vitamin B2	$55 : 52 \times 1,0 \text{ mg} = 1,05 \text{ mg}$
Vitamin B3	$55 : 52 \times 14 \text{ mg} = 14,80 \text{ mg}$
Vitamin C	$55 : 52 \times 75 \text{ mg} = 79,32 \text{ mg}$
Zat Besi (Fe)	$55 : 52 \times 15 \text{ mg} = 15,86 \text{ mg}$
Kalsium (Ca)	$55 : 52 \times 1200 \text{ mg} = 1.269 \text{ mg}$
Zn	$55 : 52 \times 9 \text{ mg} = 9,51 \text{ mg}$
Fosfor	$55 : 52 \times 1250 \text{ mg} = 1.322$

D. Bagaimana prinsip pemberian makannya !

Pemberian nutrisi dari sumber makanan serta gizi pada masa remaja bertujuan untuk :

1. Memaksimalkan pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, serta organ reproduksi remaja.
2. Memberikan cukup cadangan zat gizi dalam tubuh agar tak mudah sakit.
3. Mencegah serangan berbagai penyakit yang bisa disebabkan oleh makanan seperti penyakit kardiovaskular, diabetes, osteoporosis dan kanker.
4. Mendorong agar mau menerapkan kebiasaan makan dan gaya hidup sehat.
5. Mengonsumsi makanan yang beraneka ragam
6. Memberikan asupan gizi yang seimbang karena sedang dalam masa "Growth spurt"
7. Memberikan edukasi terkait pola makan yang baik agar tidak terjadi rentan gizi

Karena sedang menjalani perkembangan fisik, psikologis, serta pubertas, pemenuhan gizi seimbang pada remaja merupakan hal yang harus dilakukan hal ini karena ketika remaja mengalami kekurangan berbagai zat gizi tertentu, bisa menimbulkan dampak buruk bahkan sampai ia beranjak dewasa bisa beresiko rentan gizi.

E. Buat standar makanan sehari dan distribusi makanan sehari !

Standar makanan sehari

Jenis Bahan Makanan	Penukar	Energi	Protein	Lemak	Karbohidrat
Makanan Pokok	5,5	175	4	0	40
		962,5	22	0	220
Lauk Hewani RL	2,75	50	7	2	0
		137,5	19,25	5,5	0
Lauk Hewani LS	1	75	7	5	0
		75	7	5	0
Lauk Hewani TL	1,75	150	7	13	0
		262,5	12,25	22,75	0
Lauk Nabati	1	75	5	3	7
		75	5	3	7
Sayur A	1	0	0	0	0
		0	0	0	0
Sayur B	1	25	1	0	5
		25	1	0	5
Sayur C		0	3	0	10
		0	0	0	0
Buah	2	50	0	0	12
		100	0	0	24
Minyak	2,75	50	0	5	0
		137,5	0	13,75	0
Susu TPL	1	75	7	0	10
		75	7	0	10
Susu RL		125	7	6	10
		0	0	0	0
Susu TGL		150	7	10	10
		0	0	0	0
Gula	2	50	0	0	12
		100	0	0	24
Jumlah		1950	73,5	50	290
Kebutuhan		1874	70,27	52,05	281,11
Presentasi		104%	105%	96%	103%

Distribusi makanan sehari

Jenis Bahan Makanan	Penukar	Waktu Makan					
		makan pagi	selingan pagi	makan siang	selingan siang	makan malam	selingan malam
Karbohidrat	5,5	2		2		1	0,5
Lauk Hewani RL	2,75	0,75		1		1	
Lauk Hewani LS	1			1			
Lauk Hewani TL	1,75	1				0,75	
Lauk Nabati	1				1		
Sayur A	1	0,5				0,5	
Sayur B	1	0,5		0,5			
Sayur C							
Buah	2		1		1		
Minyak LTJ	2,75				1	1	0,75
Susu TPL	1					0,5	0,5
Susu RL							
Susu TGL							
Gula	2				1		1

F. Susun menu sehari dan hitung energi dan zat gizi dari menu tersebut !

Nama menu	Bahan menu	Waktu
Nasi, sayur sop, scramble egg dan ayam bumbu merah	Beras, ayam tanpa kulit, telur bebek, wortel, jamur kuping, lobak	Makan pagi
Buah potong	Pepaya	Selingan pagi
Nasi, pencok kacang, telur dadar dan ayam suwir kemangi	Beras, ayam tanpa kulit, telur ayam, kacang panjang	Makan siang
Tofu caake	Tofu, kurma, kacang almond, gula	Selingan siang
Caesar salad	Roti putih, olive oil, yogurt non fat, udang, lettuce, telur bebek	Makan malam
Puding yogurt	Yogurt non fat, kacang almond, madu, biskuit	Selingan malam

G. Buat daftar kebutuhan bahan makan untuk yang di masak !

No	Nama Bahan Makanan	BDD%	Berat bersih (g)	Berat kotor (g)
1	Beras	100%	100	100
2	ayam tanpa kulit	58%	30	52
3	telur bebek	90%	55	61
4	jamur kuping	100%	25	25
5	wortel	80%	25	31
6	lobak	87%	25	29
7	bawang putih		secukupnya	secukupnya
8	cabai merah		secukupnya	secukupnya
9	jahe		secukupnya	secukupnya
10	garam		secukupnya	secukupnya
11	lada bubuk		secukupnya	secukupnya
12	kemiri		secukupnya	secukupnya
13	bawang merah		secukupnya	secukupnya
14	minyak wijen		secukupnya	secukupnya
15	pepaya	75%	110	146
16	beras	100%	100	100
17	ayam tanpa kulit	58%	40	68
18	telur ayam	89%	55	62
19	kacang panjang	92%	50	54
20	bawang putih		secukupnya	secukupnya
21	kencur		secukupnya	secukupnya
22	cegek		secukupnya	secukupnya
23	kemangi		secukupnya	secukupnya
24	bawang merah		secukupnya	secukupnya
25	kemiri		secukupnya	secukupnya
26	kunyit		secukupnya	secukupnya
27	cabe merah		secukupnya	secukupnya
28	garam		secukupnya	secukupnya
29	tofu	100%	110	110
30	kurma	85%	15	17
31	kacang almond	100%	10	10
32	gula	100%	13	13
33	kayu manis		secukupnya	secukupnya
34	agar agar plain		secukupnya	secukupnya
35	roti putih	100%	70	70
36	olive oil	100%	10	10
37	yogurt non fat	100%	60	60
38	udang	68%	35	51
39	lettuce	69%	50	72
40	telur bebek	90%	41,25	45
41	bawang putih bubuk		secukupnya	secukupnya
42	oregano		secukupnya	secukupnya
43	garam		secukupnya	secukupnya
44	black papper		secukupnya	secukupnya
45	lemon		secukupnya	secukupnya
46	yogurt non fat	100%	60	60
47	kacang almond	100%	7,5	7,5
48	madu	100%	15	15
49	biskuit	100%	20	20
50	agar agar plain		secukupnya	secukupnya

