

# 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](http://www.penamudamedia.com)

E-mail: [penamudamedia@gmail.com](mailto: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

# BAB

# 1

# KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA

Bagian pertama ini akan membahas hal-hal terkait tumbuh kembang meliputi perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang dialami oleh remaja pada masa pubertas. Selain itu juga akan membahas terkait masalah-masalah kesehatan reproduksi yang kerap dialami remaja seperti kehamilan remaja, pencegahan kehamilan dan alat kontrasepsi, infeksi menular seksual, dll. Pada bab ini juga menjelaskan terkait peran penting dukungan keluarga, teman sebaya, dan layanan kesehatan peduli remaja.

Bab ini terdiri dari:

Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja	Masalah Kesehatan Reproduksi	Dukungan dan Layanan
Pubertas Anatomi dan Fungsi Organ Reproduksi Menstruasi dan Mimpi Basah Mengelola Dorongan Seksual	Kehamilan Remaja Pencegahan Kehamilan dan Kontrasepsi IMS HIV-AIDS Napza	Dukungan keluarga Teman Sebaya Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja

## PERTUMBUHAN DAN PERKEMBANGAN REMAJA

### 1. PUBERTAS

Pubertas adalah fase penting dalam perkembangan manusia yang menandai peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Pada tahap ini, tubuh mengalami serangkaian perubahan fisik, hormon, dan emosional yang signifikan. Pubertas biasanya dimulai pada usia antara 8 hingga 13 tahun pada perempuan, dan 9 hingga 14 tahun pada laki-laki, meskipun rentang usia ini dapat bervariasi. Proses ini dipicu oleh peningkatan hormon yang mengakibatkan perkembangan karakteristik seksual sekunder, seperti pertumbuhan payudara pada perempuan dan perkembangan suara yang lebih dalam pada laki-laki. Selain perubahan fisik, pubertas juga membawa perubahan psikologis dan sosial yang mempengaruhi cara individu berinteraksi dengan diri mereka sendiri dan lingkungan sekitar. Periode ini sering kali dianggap sebagai masa yang penuh tantangan karena perubahan yang cepat dan signifikan, namun juga merupakan tahap penting dalam pembentukan identitas dan kematangan individu.

Pubertas dan tumbuh kembang memiliki hubungan yang sangat erat, karena pubertas merupakan salah satu fase penting dalam proses tumbuh kembang individu. Pada saat pubertas, terjadi peningkatan pertumbuhan yang signifikan, yang sering disebut sebagai “*growth spurt*”. Lonjakan ini ditandai dengan peningkatan tinggi badan dan berat badan

# 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