

## SUPLEMEN UNTUK REMAJA

Gabriela Canthika Rambu Teba<sup>2</sup>, Florence Pribadi<sup>1\*</sup>

- 1) Fakultas Kedokteran, Universitas Ciputra Surabaya, Jawa Timur
- 2) Fakultas Kedokteran, Universitas Nusa Cendana, Kupang

\*[florence.pribadi@ciputra.ac.id](mailto:florence.pribadi@ciputra.ac.id)

### Abstrak

Menurut WHO, remaja didefinisikan sebagai seseorang yang berada dalam masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Masa remaja terjadi dalam rentang usia 12-24 tahun. Menurut Peraturan Menteri Nomor 25 tahun 2014, remaja merupakan penduduk berusia 10-19 tahun. Kebutuhan remaja pada masa perkembangan dan pertumbuhan adalah pola makan teratur serta bergizi, lalu minum air sebagai kebutuhan dan hindari kafein. Pola hidup sehat dapat dilakukan dengan rutin mengonsumsi buah, sayur, dan minum air putih; Melakukan aktifitas fisik seperti olahraga dan tidak lupa istirahat yang cukup; Menjaga kebersihan serta tidak merokok dan selalu berpikiran positif. Pada masa pandemi sangat penting memperhatikan kebutuhan vitamin dan mineral, seperti vitamin C, E, A, D dan zinc, kalsium, zat besi serta asam folat. Defisiensi vitamin dan mineral merupakan kondisi tidak memiliki kecukupan akan kebutuhan unsur pembangun tubuh dalam batasan cukup atau ideal agar tubuh berfungsi dengan baik, sehingga memungkinkan tubuh lebih rentan terserang penyakit. Hal yang perlu diperhatikan pada kondisi defisiensi vitamin dan mineral yaitu dengan mengidentifikasi gejala serta adanya kelainan pada pemeriksaan lab, lalu mengetahui penyebab penyakit baik tipe diet dan mungkin faktor khusus, kemudian mengetahui faktor risiko penyakit (usia, jenis kelamin, kesehatan individu, lingkungan, serta demografi. Tujuan penulisan ini untuk mendukung kegiatan webinar GAUL RI memberikan informasi suplemen yang dibutuhkan remaja Indonesia. Diharapkan melalui tulisan ini remaja mengetahui dan mengerti kebutuhan suplemen seperti vitamin dan mineral dan seberapa penting suplemen bagi masa pertumbuhan remaja, sehingga mampu menjaga kondisi tubuh dan tetap sehat.

**Kata kunci :** Remaja, Suplemen, Kesehatan reproduksi, GAUL RI