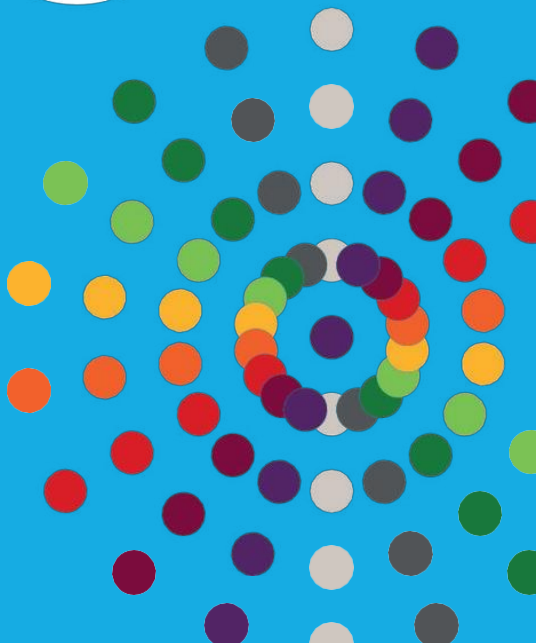


BUKU PANDUAN
UNTUK SISWA

AKSI BERGIZI

HIDUP SEHAT
SEJAK SEKARANG
UNTUK REMAJA
KEKINIAN



613.2
Ind
b

Katalog Dalam Terbitan. Kementerian Kesehatan RI

Indonesia. Kementerian Kesehatan RI. Direktorat Jenderal
Kesehatan Masyarakat

**Buku panduan untuk siswa : aksi bergizi, hidup sehat
Sejak sekarang untuk remaja kekinian.—** Jakarta :
Kementerian Kesehatan RI.2019

ISBN 978-602-416-650-2

1. Judul I. NUTRITIONAL REQUIREMENTS
- II. ADOLESCENT NUTRITIONAL PHYSIOLOGICAL PHENOMENA
- III. GROWTH AND DEVELOPMENT
- IV. ADOLESCENT HEALTH SERVICES

Penanggung Jawab

Ir. Dody Izwardy, MA (Direktur Gizi Masyarakat, Kementerian Kesehatan)

Konsep dan Editor

1. Airin Roshita, PhD (UNICEF)
2. Jee Hyun Rah, PhD (UNICEF)
3. Dyah Yuniar Setiawati, SKM, MPS (Direktorat Gizi, Kementerian Kesehatan)

Penulis

1. dr. Cut Novianti Rachmi, MPH, PhD
2. Esthetika Wulandari, S.Sos, MKM
3. Harry Kurniawan, SE
4. Dr. Luh Ade Ari Wiradnyani
5. Rinaldi Ridwan, S. Sos, MAHCM
6. Tulus Ciptadi Akib, S.Sos

Kontributor

Kementerian Kesehatan

- a. **Direktorat Gizi:** dr. Yetty Silitonga; Lia Rahmawati, SKM; Lina Marlina, MSc; Eva Rini Ruslina, SKM
- b. **Direktorat Kesehatan Keluarga:** dr. Ni Made Diah PLD, MKM; dr. Irwan Panca Variaseno, MKM; Sari Angreani, SKM ; dr. Florentine M; Putu Krisna S, SKM; Hana Shafiyah Z, SKM; Maya Raiyan, M.Psi

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

- a. **Direktorat Pembinaan SD:** Drs. Agung Tri Wahyunto, M.Pd.
- b. **Direktorat Pembinaan SMP:** Nurhatimah, S.Pi, MM
- c. **Direktorat Pembinaan SMA:** Alex Firngadi, M.Si; Elsi Eka Rahmawati, SE, M.Si; Ni Gusti Ayu Putu, S. S.IP, M.Pd.
- d. **Direktorat Pembinaan SMK:** Dra. Endang Sadbudhy Rahayu, MBA.; Agrycynthia Pratiwi Darma, S.Kom; Sri Maryani Budihartati, SE
- e. **Sekretariat Direktorat Jenderal Dikdasmen:** Mustofik Slamet, SE, MA

Kementerian Agama

Direktorat Kurikulum, Sarana, Kelembagaan dan Kesiswaan Madrasah: Abdurrahman Somad, S.Ag.; Syamsul Bahri, S.Pd; Zulkifli, S.Ag., M.Si.

Kementerian Dalam Negeri

Direktorat Sinkronisasi Urusan Pemerintah Daerah IV: Endang Triastuti, SE, M.Si.

Balai Besar Pelatihan Kesehatan: Widiawati Walangadi

Tata Letak dan Penyuntingan

Mohamad Reza

Individu: dr. Aghnia Jolanda Putri; dr. Fransisca Handy, Sp.A

Kabupaten Klaten: Florentina Diana

Prastiwi, S.Tr.Keb; Sri Sugiyanti, SKM; Suryani, SKM; Siti Katrimah, Amd. Keb; Hartono, AMG; Dwi Wuri, AMG; Yeni Nurul Ratmawati, S.ST; Dra.Kunti Siwi Supadmi, MM; Wahyu Dyah Sosodorjati, AMG; Sri Endah Sumarti, S.Pd; Ani Setyaningsih, Amd.Keb; Ayu Nadlifah; Estuti, S.Tr.Keb; Hidayatus Solichah, S.Pd I; Eti Dwi Istanti, S.ST; Wancik Ridwan Barari; Istiyatun, Amd.Keb; Ema Sulistyowati, S.Gz; Dwarti Ratnaningsih, Amd; Feti Ariana, S.Gz; Isna Purnastuti, SKM; Sri Hargiyanti, Amd.Keb; Drs. H. Waznan Fauzi, MA; Anis Sih Retno, S.Si, M.Kes.

Kabupaten Lombok Barat: Ni Made Budhi W;

Armini Korneti; Made Armeini; Mutmainnah; Haeroni, SKM ; Dewi Wahyuningsih; Nengah Purwadi; Farid Imran Muslim; Syahrir Idris; Harun Ar Rasyid; Denny Apriyanto; Sahdiyarta; Bq Asri Wardatun; Munawar; Anang Thoha; Luh Juni Artani; Ahmad

Remaja: SMAN 1 Caringin, Kabupaten Bogor; SMPN 1 Caringin, Kabupaten Bogor; SMPN 4 Karanganom, Kabupaten Klaten

Sight and Life: Dr. Klaus Kraemer, Kalpana Beesabathuni, Yana Manyuk

UNICEF Indonesia: Annisa Elok Budiyan, Armunanto, Artha Camellia, Blandina Rosalina Bait, Emilie Minnick, Fleur Felicia Bakker, Kiri Dicker, Reza Hendrawan, Ticiana Garcia-Tapia, Yayu Mukaromah.

ISBN: 978-602-416-650-7

Diterbitkan oleh:

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia

Redaksi:

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia

Jalan H. R. Rasuna Said Blok X 5 Kav. 4-9, Jakarta Selatan 12950

Cetakan pertama, 2019

Hak cipta dilindungi undang-undang. Dilarang mengutip dan memperbanyak karya tulis ini tanpa izin tertulis dari pemegang hak cipta, sebagian atau seluruh dalam bentuk apapun, seperti cetak, fotokopi, mikrofilm, dan rekaman suara

KATA PENGANTAR

DIREKTUR GIZI MASYARAKAT

KEMENTERIAN KESEHATAN

Salam Aksi Bergizi Remaja Indonesia!

Puji dan Syukur kita panjatkan atas terselesainya Modul Fasilitator dan Buku Siswa Aksi Bergizi – Hidup Sehat Sejak Remaja, untuk Remaja Kekinian. Modul dan Buku Siswa Aksi Bergizi ini merupakan rangkaian dari program Gizi Remaja di Indonesia yang bertujuan untuk memperbaiki status gizi dan kesehatan remaja melalui peningkatan pola hidup sehat.

Gizi adalah komponen yang penting dan memiliki peran sentral untuk mencapai 13 dari 17 Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (Sustainable Development Goals – SDG). Melalui perbaikan gizi, banyak tujuan lain yang bisa tercapai untuk menuju ke perbaikan suatu bangsa. Gizi pada remaja tentu saja merupakan hal krusial, karena banyak kebiasaan-kebiasaan terkait gizi seseorang yang dimulai pada saat remaja, akan dibawa sampai ketika mereka dewasa. Oleh karena itu, intervensi gizi harus dimulai sedini mungkin.

Masa remaja merupakan masa pertumbuhan yang sangat cepat. Gizi remaja merupakan cerminan masalah gizi pada usia dini dan banyak remaja memasuki tahap perkembangan yang penting ini dalam kondisi menderita stunting, dan/atau anemia dan juga seringkali memiliki berbagai kekurangan zat gizi mikro lainnya. Pada saat yang sama, kebutuhan mereka akan energi, protein, dan zat gizi mikro meningkat secara signifikan dan banyak dari mereka yang mengalami kelebihan berat badan. Semua intervensi pada remaja sering dikatakan sebagai intervensi yang memiliki tiga manfaat sekaligus, karena manfaatnya akan dirasakan oleh remaja tersebut saat ini, remaja di masa yang akan datang (dewasa) dan keturunan mereka nantinya.

Kehidupan remaja tidak hanya berpusat pada satu hal, tantangan-tantangan yang saat ini dihadapi remaja kita sangat beragam, mulai dari pergaulan, kesehatan fisik, kesehatan jiwa, perkawinan anak dan lain sebagainya. Oleh karena itu, Modul Fasilitator dan Buku Siswa Aksi Bergizi ini disusun untuk memberikan remaja paparan terhadap 8 isu kesehatan yaitu gizi, kesehatan reproduksi, HIV/AIDS, kebersihan personal dan sanitasi, penyakit tidak menular (PTM), penyalahgunaan obat (NAPZA), kesehatan jiwa, dan kekerasan/cedera. Banyak dari kedelapan isu kesehatan ini yang saling berhubungan satu dengan yang lainnya. Oleh karena itu, kerjasama Kementerian Kesehatan, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Kementerian Dalam Negeri, dan Kementerian Agama ini adalah bentuk kepedulian dan tanggung jawab kami untuk memulai meningkatkan kualitas hidup remaja Indonesia.

Modul ini merupakan sesuatu yang inovatif karena sampai saat ini belum ada modul yang memadukan berbagai isu kesehatan dan gizi untuk remaja tingkat Sekolah Menengah Pertama (atau sederajat) dan Sekolah Menengah Atas (atau sederajat) dengan penyampaian yang sangat interaktif. Selain itu, beberapa fokus utama program pemerintah (misalnya pada stunting dan anemia) juga terfasilitasi dengan sangat baik dalam modul ini, sehingga dapat memberikan bekal pengetahuan remaja saat ini dan untuk menjalani masa dewasa. Kami menyadari bahwa setelah menjalani proses yang panjang diiringi dengan kerjasama yang baik dan melibatkan banyak kementerian, modul ini tidak sempurna. Namun kami berusaha yang terbaik untuk bisa memfasilitasi masukan dari berbagai pihak.

Kami pun menyadari ungkapan bahwa sesuatu hal bukanlah tentang remaja tanpa melibatkan remaja itu sendiri, atau dalam ungkapan yang sering dikemukakan oleh remaja: "it's not about us without us", oleh karena itu kami melibatkan remaja dalam proses pembuatan modul dan buku siswa ini. Kami mengundang remaja dalam berbagai fase penyusunan modul dan buku siswa ini, melibatkan pemikiran mereka, bertanya tentang pendapat mereka melalui berbagai diskusi kelompok terarah. Di ujung proses ini, saya menghaturkan terima kasih kepada UNICEF yang telah menyusun konsep dan ide untuk penulisan modul dan kepada para penulis modul yang menemukan berbagai permainan interaktif serta alat bantu permainan juga kepada berbagai pihak dari empat Kementerian, Sight and Life dan SEAMEO RECFON yang terlibat dalam memberikan masukan, dan juga Kabupaten Klaten dan Lombok Barat yang menjadi lokasi percontohan. Semoga Modul dan Buku Siswa ini dapat digunakan untuk meningkatkan gizi dan kesehatan remaja Indonesia dan generasi Indonesia selanjutnya.

Salam Sehat Aksi Bergizi!

Jakarta, 16 April 2019
Direktur Gizi Masyarakat



Ir. Doddy Izwardy, MA

KATA PENGANTAR

DIREKTUR KESEHATAN KELUARGA

KEMENTERIAN KESEHATAN

Kesehatan anak usia sekolah dan remaja saat ini menentukan derajat kesehatan generasi bangsa di masa depan. Kita perlu mempersiapkan mereka menjadi sumber daya manusia yang berkualitas, salah satunya melalui pendidikan kesehatan agar mereka mampu menghindari diri dari permasalahan yang dapat berdampak buruk terhadap kesehatan melalui perilaku hidup bersih dan sehat.

Permasalahan yang dihadapi oleh anak usia sekolah dan remaja cukup kompleks. Banyak penyakit serius akibat perilaku yang dimulai sejak masa remaja misalnya merokok, penyakit menular seksual, kurang gizi, kurang olahraga, dsb. Ketersediaan akan akses terhadap informasi yang baik dan akurat, serta pengetahuan untuk memenuhi keingintahuan anak usia sekolah dan remaja, akan memengaruhi keterampilan mereka dalam mengambil keputusan untuk berperilaku sehat.

Peraturan Menteri Koordinator Pemberdayaan Manusia dan Kebudayaan Nomor 1 Tahun 2018 tentang Rencana Aksi Nasional Kesehatan Usia Sekolah dan Remaja mengamanahkan strategi peningkatan pengetahuan dan keterampilan anak usia sekolah dan remaja terhadap 8 (delapan) isu kesehatan remaja melalui kegiatan Usaha Kesehatan Sekolah/Madrasah (UKS/M). Hal ini sejalan dengan Peraturan Bersama 4 (empat) Menteri tahun 2014 tentang Pembinaan dan Pelaksanaan UKS/M yang mengamanahkan pengembangan model sekolah sehat serta meningkatkan kapasitas tenaga kesehatan dan pengembangan metode promosi kesehatan yang mendukung UKS/M.

Saya menyambut baik terbitnya Panduan untuk Fasilitator Aksi Bergizi dan Buku Panduan untuk Siswa Aksi Bergizi yang mendukung pelaksanaan komponen-komponen pada sekolah sehat secara terintegrasi dengan 8 (delapan) isu kesehatan remaja dan dapat diterapkan pada kegiatan literasi di sekolah. Saya berharap panduan ini juga dapat menjadi salah satu acuan bagi para pihak yang berkepentingan terutama TP UKS/M pusat dan daerah untuk melakukan advokasi, mobilisasi sosial dan komunikasi perubahan perilaku pada peserta didik di sekolah.

Penghargaan yang tinggi dan ucapan terima kasih kepada tim penyusun dan kontributor yang telah menyusun modul ini dengan baik, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan dan Kementerian Agama sebagai Tim Pembina UKS/M Pusat, UNICEF, SEAMEO RECFON. Semoga Panduan Aksi Bergizi ini dapat memberikan kontribusi nyata dalam upaya meningkatkan kesehatan anak usia sekolah dan remaja di Indonesia.

Jakarta, Juni 2019
Direktur Kesehatan Keluarga



dr. Erna Mulati, MSc, CMFM

KATA PENGANTAR

DIREKTUR PEMBINAAN

SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Gizi dan kesehatan memiliki peranan penting dalam meningkatkan prestasi akademik siswa dan siswi yang berusia remaja. Oleh karena itu, permasalahan ini menjadi perhatian kami, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, demi meningkatkan literasi gizi dan kesehatan remaja melalui edukasi di sekolah. Permasalahan gizi dan kesehatan remaja ini akan diintervensi melalui jalur UKS/M yang telah disepakati oleh 4 (empat) Kementerian, yaitu: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Kementerian Kesehatan, Kementerian Agama, dan Kementerian Dalam Negeri.

Berdasarkan amanat Peraturan Bersama 4 Kementerian, yaitu Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Kementerian Kesehatan, Kementerian Agama dan Kementerian Dalam Negeri Nomor 6/X/2014, No 73 Tahun 2014, Nomor 41 tahun 2014 dan Nomor 81 tahun 2014 tentang Pembinaan dan Pengembangan Usaha Kesehatan Sekolah/Madrasah (UKS/M), pembinaan dan pengembangan UKS/M diantaranya adalah menetapkan kebijakan teknis dalam pembinaan dan pengembangan UKS/M melalui kurikulum dan ekstrakurikuler; merumuskan dan menyusun standar, prosedur, dan pedoman pelaksanaan UKS/M; mendorong pemerintah daerah melaksanakan pelatihan bagi guru pembina UKS/M, dan kader kesehatan; serta menyusun pedoman pendidikan kesehatan yang dibutuhkan untuk proses kegiatan belajar mengajar.

Untuk menjalankan peran di atas, maka kami berkolaborasi dengan Kementerian Kesehatan, Kementerian Agama dan Kementerian Dalam Negeri sebagai Tim Pembina UKS/M Pusat, serta atas dukungan teknis dari UNICEF Indonesia dan SEAMEO RECFON, telah mengembangkan modul ini sebagai panduan bagi guru untuk mengajak dan menginspirasi siswa dan siswi SMP dalam memahami tentang pentingnya gizi dan kesehatan lewat cara-cara yang kreatif, inovatif, komunikatif dan kolaboratif. Modul ini sangat menarik karena menggunakan pendekatan yang partisipatif dan mengintegrasikan aspek life skill dan hal-hal lain yang dibutuhkan oleh siswa-siswi remaja untuk mengembangkan wawasan dan kecakapan dalam proses tumbuh kembangnya. Dengan peran guru sebagai fasilitator dalam proses belajar mengajar, serta materi dan alat peraga pembelajaran yang didesain dengan menarik dan tidak membosankan, diharapkan tercipta sinergi dalam penyampaian pesan-pesan gizi dan kesehatan yang lebih efektif dan efisien kepada siswa dan siswi remaja.

Pada akhirnya, semoga modul ini dapat diterima dan dijadikan sebagai acuan dalam kegiatan edukasi gizi di tingkat SMP di seluruh Indonesia, demi terciptanya siswa-siswi remaja Indonesia yang sehat dan berkualitas.

Jakarta, 16 April 2019
Direktur Pembinaan Sekolah Menengah Pertama



Dr. Poppy Dewi Puspitawati, M.A

KATA PENGANTAR DIREKTUR PEMBINAAN SEKOLAH MENENGAH ATAS KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Pendidikan yang berkualitas menghasilkan generasi yang tidak hanya cerdas, terampil, dan berbudi pekerti luhur, tetapi juga sehat dan tangguh. Diperlukan segala upaya untuk membentuk generasi yang sehat terutama ketika generasi kita memasuki fase remaja, ketika generasi ini memasuki usia pendidikan menengah. Dalam siklus kehidupan, kesehatan dan gizi di masa remaja merupakan salah satu fase penting dalam membentuk status kesehatan dan gizi di fase-fase berikutnya. Oleh karena itu, edukasi tentang gizi dan kesehatan sekolah dianggap sebagai salah satu strategi yang perlu diambil dalam meningkatkan praktek gizi dan kesehatan remaja.

Berdasarkan amanat Peraturan Bersama 4 Kementerian, yaitu Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Kementerian Kesehatan, Kementerian Agama dan Kementerian Dalam Negeri Nomor 6/X/2014, No 73 Tahun 2014, Nomor 41 Tahun 2014 dan Nomor 81 Tahun 2014 tentang Pembinaan dan Pengembangan Usaha Kesehatan Sekolah/Madrasah (UKS/M), maka Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan memiliki peran untuk melakukan pembinaan dan pengembangan UKS/M diantaranya adalah menetapkan kebijakan teknis dalam pembinaan dan pengembangan UKS/M melalui kurikulum dan ekstrakurikuler; merumuskan dan menyusun standar, prosedur, dan pedoman pelaksanaan UKS/M; mendorong pemerintah daerah melaksanakan pelatihan bagi guru pembina UKS/M, dan kader kesehatan; serta menyusun pedoman pendidikan kesehatan yang dibutuhkan untuk proses kegiatan belajar mengajar.

Modul Fasilitator Gizi dan Kesehatan Remaja ini adalah sebuah inisiatif luar biasa untuk merealisasikan prioritas negara dalam memastikan remaja usia sekolah hidup secara sehat sehingga pada siklus hidup berikutnya, terutama remaja perempuan dapat menjadi ibu yang terdidik dan sehat. Melalui berbagai kegiatan kurikulum, ekstrakurikuler, dan kokurikuler, intervensi pendidikan kesehatan dan gizi dapat dilakukan secara efektif dan menjangkau banyak remaja usia sekolah secara besar dan terstruktur. Untuk itu, kami meminta kepala sekolah dan guru bisa mendukung penggunaan modul di sekolah secara penuh. Modul ini akan menjadi panduan bagi guru dalam memfasilitasi sesi belajar mengajar tentang materi gizi dan kesehatan remaja, termasuk 8 (delapan) isu kesehatan yang tertera dalam RAN Kesehatan Remaja. Pelaksanaan pengajaran dengan menggunakan modul ini membutuhkan waktu selama 36 (tiga puluh enam) kali pertemuan di sekolah.

Kami sampaikan terima kasih yang mendalam kepada semua pihak yang telah memberikan kontribusi terbaik untuk membangun kesehatan dan kesejahteraan remaja. Mari kita dukung dan laksanakan program gizi dan kesehatan remaja ini di sekolah secara kreatif dan komprehensif. Semoga Modul Fasilitator Gizi dan Kesehatan Remaja ini dapat diimplementasikan di sekolah-sekolah di Indonesia secara menyeluruh dan terpadu, demi memberikan kontribusi yang signifikan dalam peningkatan praktik gizi dan kesehatan siswa dan siswi usia remaja serta terciptanya kualitas individu remaja sebagai aset berharga sumber daya manusia penerus bangsa.



Jakarta, 29 Mei 2019

Direktur Pembinaan SMA

Drs. Purwadi Sutanto, M.Si
NIP. 196104041985031003

KATA PENGANTAR

DIREKTUR PEMBINAAN

SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN

KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

Salam Sehat dan Bahagia
Assalamualaikum Wr. Wb.

Berkat rahmat Allah SWT, kita sangat bersyukur atas terbitnya modul fasilitator AKSI Bergizi. Sesuai amanat Peraturan Bersama 4 Kementerian yaitu Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Kementerian Kesehatan, Kementerian Agama dan Kementerian Dalam Negeri Nomor 6/X/2014, No. 73 Tahun 2014, Nomor 41 Tahun 2014 dan Nomor 81 Tahun 2014 tentang Pembinaan dan Pengembangan Usaha Kesehatan Sekolah/Madrasah (UKS/M), maka Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan memiliki peran untuk melakukan pembinaan dan pengembangan UKS/M diantaranya adalah menetapkan kebijakan teknis dalam pembinaan dan pengembangan UKS/M melalui kurikulum dan ekstrakurikuler; merumuskan dan menyusun standar, prosedur dan pedoman pelaksanaan UKS/M, dan kader kesehatan; serta menyusun pedoman pendidikan kesehatan yang dibutuhkan untuk proses kegiatan belajar mengajar, sehingga dengan terbitnya buku ini akan sangat bermanfaat guna melaksanakan amanat tersebut.

Modul fasilitator Aksi Bergizi Hidup Sehat Sejak Sekarang untuk Remaja Kekinian ini adalah sebuah inisiatif baik untuk membangun kemampuan siswa/i SMK dalam menghadapi tantangan hidup terkait gizi dan kesehatan mereka hari ini dan dimasa datang. Hal ini sejalan dengan kebijakan pembinaan SMK yaitu untuk membangun kemampuan dan daya saing remaja di era globalisasi. Tentu saja daya saing akan terbangun jika siswa/i memiliki literasi, keterampilan serta kesehatan (termasuk gizi) yang baik. Kami mengharapkan modul ini akan menjadi sumber informasi bagi fasilitator, mengetahui capaian dan memiliki bahan refleksi tentang materi gizi dan kesehatan remaja, termasuk 8 (delapan) isu kesehatan yang tertera dalam RAN Kesehatan Remaja.

Kami sampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan kontribusi terbaik untuk membangun kesehatan dan kesejahteraan remaja. Mari kita dukung dan laksanakan program gizi dan kesehatan remaja ini di SMK di seluruh Indonesia secara kreatif dan komprehensif. Semoga buku ini benar-benar bermanfaat dan dapat diimplementasikan di seluruh SMK sehingga dapat terwujud individu remaja yang berkualitas sebagai generasi penerus bangsa.

Akhirnya saya menyambut baik diterbitkannya modul fasilitator Aksi Bergizi Hidup Sehat Sejak Sekarang untuk Remaja Kekinian. Kehadiran buku ini diharapkan mampu menjadi salah satu pijakan dalam menyelesaikan program remaja yang sehat dan gembira.

Jakarta, 16 April 2019
Direktur Pembinaan SMK



Dr. Ir. M. Bakrun, MM
NIP. 196504121990021002

KATA PENGANTAR

DIREKTUR KURIKULUM, SARANA, KELEMBAGAAN, DAN KESISWAAN MADRASAH KEMENTERIAN AGAMA

Berdasarkan amanat Peraturan Bersama Empat Kementerian, yaitu Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Kementerian Kesehatan, Kementerian Agama dan Kementerian Dalam Negeri Nomor 6/X/2014, No 73 Tahun 2014, Nomor 41 Tahun 2014 dan Nomor 81 Tahun 2014 tentang Pembinaan dan Pengembangan Usaha Kesehatan Sekolah/Madrasah (UKS/M) Pasal 13, disebutkan bahwa Kementerian Agama mendapatkan amanat untuk melakukan pembinaan dan pengembangan UKS/M melalui penetapan standar, prosedur dan pedoman pelaksanaan UKS/M. Amanat tersebut diberikan karena Kementerian Agama mengelola sejumlah lembaga pendidikan seperti madrasah, yaitu satuan pendidikan umum yang mempunyai kekhasan agama Islam. Ada kurang lebih 80 ribu madrasah di Indonesia yang dikelola oleh Kementerian Agama, mulai dari jenjang Raudiatul Athfal (RA), Madrasah Ibtidaiyah (MI), Madrasah Tsanawiyah (MTs) dan Madrasah Aliyah (MA). Kementerian Agama memiliki komitmen yang tinggi untuk menjalankan amanat ini dengan sebaik-baiknya. Apalagi, nomenklatur madrasah sudah langsung disebut di dalam program ini, yakni UKS/M (Usaha Kesehatan Sekolah/Madrasah).

Madrasah Tsanawiyah (MTs) dan Madrasah Aliyah (MA) telah terpilih bersama SMP dan SMA sebagai tempat pelaksanaan Program Gizi dan Kesehatan Remaja. Oleh sebab itu, kami menyambut baik pengembangan Modul Fasilitator Gizi dan Kesehatan Remaja ini. Modul ini merupakan panduan praktik bagi Guru MTs dan MA untuk memfasilitasi sesi literasi gizi dan kesehatan remaja selama 36 kali pertemuan.

Kami menyampaikan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada Kementerian Kesehatan, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, dan Kementerian Dalam Negeri serta dukungan teknis dari UNICEF Indonesia dan SEAMEO RECFON yang secara intensif berkolaborasi dengan kami dalam pengembangan modul ini. Sekali lagi, kami berharap modul ini dapat segera dimanfaatkan dan diintegrasikan dengan program-program UKS/M yang sedang dan akan berjalan terutama dalam membangun pengetahuan dan pemikiran kritis siswa/i di MTs dan MA terkait gizi dan kesehatan remaja, terutama untuk tujuan pencegahan anemia pada remaja putri dan gizi buruk pada semua remaja.

Jakarta, 16 April 2019
Direktur Kurikulum, Sarana, Kelembagaan,
dan Kesiswaan Madrasah,



Dr. H. A. Umar, MA

KATA PENGANTAR

DIREKTUR SINKRONISASI URUSAN PEMERINTAH DAERAH IV KEMENTERIAN DALAM NEGERI

Puji syukur kita panjatkan ke hadirat Allah SWT, Tuhan Yang Maha Kuasa atas tersusunnya Modul “Aksi Bergizi, Hidup Sehat Sejak Sekarang untuk Remaja Kekinian” yang dapat dijadikan sebagai referensi bagi Tim Pembina Usaha Kesehatan Sekolah/Madrasah (TP UKS/M), tenaga kesehatan, fasilitator dan guru di tingkat Provinsi serta Kabupaten/Kota.

Tujuan strategis Aksi Bergizi Hidup Sehat Sejak Sekarang untuk Remaja Kekinian juga sebagai referensi kesehatan, gizi remaja, serta bagaimana mengatasi masalah sosial yang sesuai dengan tumbuh kembang peserta didik berdasarkan jenjang pendidikan serta mendorong dan menumbuh kembangkan perilaku hidup bersih dan sehat. Modul ini sebagai panduan praktis yang dapat digunakan oleh fasilitator dan siswa dalam mengatasi isu kesehatan remaja dengan berperilaku hidup bersih dan sehat, diharapkan dapat menjawab permasalahan tantangan yang dihadapi oleh remaja yang beragam mulai dari memahami siklus hidup manusia hingga masa depan yang lebih baik.

Harapan kami, dengan terbitnya Modul “Aksi Bergizi, Hidup Sehat Sejak Sekarang untuk Remaja Kekinian” ini dapat menjadi pemacu TP UKS/M, tenaga kesehatan, fasilitator dan guru di tingkat provinsi serta kabupaten/kota dalam memberikan bekal pengetahuan kesehatan remaja dengan melibatkan remaja dalam penyusunan dan pelaksanaan sangat bermanfaat dalam pengetahuan remaja dalam penanganan kesehatan dan gizi sebagai bekal menjalani masa dewasa.

Kami sampaikan ucapan terima kasih pada semua pihak yang terlibat dalam penyusunan modul ini. Semoga Modul “Aksi Bergizi, Hidup Sehat Sejak Sekarang untuk Remaja Kekinian” ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang terlibat dalam pembinaan pengembangan UKS/M di daerah.

Jakarta, Juni 2019
Direktur Sinkronisasi Urusan Pemerintah Daerah IV
Direktorat Jenderal Bina Pembangunan Daerah
Kementerian Dalam Negeri,



Sri Purwaningsih, S.H., MAP

DAFTAR ISI

Kata pengantar	1
Tentang buku ini	5
Tahap pertama - memahami siklus hidup manusia dan 'di mana saya saat ini'	9
• Sesi 1 Pendahuluan	10
• Sesi 2 Gizi dalam Daur Kehidupan	14
• Sesi 3 Pubertas dan Konsep Diri	18
Tahap kedua - hal yang diperlukan untuk tumbuh sehat	23
• Sesi 4 Gizi Seimbang	24
• Sesi 5 Isi Piringku	28
• Sesi 6 Protein: Si Pembangun Tubuh	31
• Sesi 7 Konsumsi Sayur dan Buah	35
• Sesi 8 Zat Gizi Mikro	40
• Sesi 9 Bahan Penukar Makanan	48
• Sesi 10 Gula, Garam, dan Lemak (GGL)	54
• Sesi 11 Label Makanan dan Minuman	61
• Sesi 12 Kantin Sekolah dan Jajanan Sehat	68
• Sesi 13 Asupan dan Aktivitas Fisik	73
• Sesi 14 Berbagai Jenis Aktivitas Fisik	77
• Sesi 15 Indeks Massa Tubuh dan Malnutrisi	79
• Sesi 16 Anemia dan Zat Besi	86
• Sesi 17 Sarapan Sehat	90
• Sesi 18 Kebersihan Personal	93
• Sesi 19 Manajemen Kebersihan Menstruasi	97
• Sesi 20 Kesehatan Jiwa	104
Tahap ketiga - sehat bersosialisasi	111
• Sesi 21 Pertemanan dan Hubungan yang Sehat	112

Tahap keempat - memahami kerentanan dan risiko diri	117
• Sesi 22 Tawuran Pelajar dan Tekanan Pergaulan	118
• Sesi 23 Perundungan/ <i>Bullying</i>	123
• Sesi 24 Keamanan di Jalan	130
• Sesi 25 Kekerasan Seksual	136
• Sesi 26 Kehamilan	142
• Sesi 27 Perkawinan Anak dan Risikonya	146
• Sesi 28 Infeksi Menular Seksual	152
• Sesi 29 HIV dan AIDS	155
• Sesi 30 Penyalahgunaan NAPZA	169
• Sesi 31 Penyakit Tidak Menular	163
• Sesi 32 Penularan Penyakit	169
• Sesi 33 Penggunaan Internet	176
Tahap kelima - tetap sehat untuk masa depan yang lebih baik	185
• Sesi 34 Perencanaan Keuangan	186
• Sesi 35 Rencanakan Masa Depanmu	190

TENTANG BUKU INI

Selamat datang di buku saku 'Aksi Bergizi'! Dengan membaca buku ini dan terlibat dalam semua sesi 'Aksi Bergizi', maka kamu sudah memulai perubahan dari diri kamu sendiri untuk Indonesia yang lebih sehat lho!

Tahukah kamu? Masa remaja adalah waktu penting untuk membangun fondasi kesehatan saat dewasa. Makanya, ada banyak yang perlu dipersiapkan dan diwaspadai agar masa remajamu bisa dilewati dengan ceria dan kesehatan yang prima.

Buku saku ini akan memberikan kamu berbagai informasi menarik untuk menjadi sehat dan gembira. Tidak cuma itu, kamu juga bisa menuliskan capaian yang kamu raih di setiap sesi pembelajarannya, termasuk bahan refleksi yang bisa kamu baca sendiri setelah mengikuti sesi. Jadi pastikan kamu aktif terlibat di setiap sesi yang penuh keseruan, sehingga tumbuh optimal menjadi remaja Indonesia yang sehat bersama semua teman di sekolahmu.

Serunya, setiap kamu berpartisipasi aktif, kamu bisa mendapatkan cap keren yang bisa dikoleksi sesudah disetiap sesi. Lebih kerennya lagi, nantinya, peserta dengan jumlah cap terbanyak akan dinobatkan menjadi Duta Sehat Sekolah! Jadi sehat itu seru banget kan!

STRUKTUR BUKU PANDUAN SISWA

Kamu akan melewati 36 sesi bersama 'Aksi Bergizi'.

Akan ada lima fase besar yang akan kamu lewati yaitu:

Tahap pertama - memahami siklus hidup manusia dan 'di mana saya saat ini'

Tahap kedua - hal yang diperlukan untuk tumbuh sehat

Tahap ketiga - sehat bersosialisasi

Tahap keempat - memahami kerentanan dan risiko diri

Tahap kelima - tetap sehat untuk masa depan yang lebih baik

Di dalam buku ini, kamu akan mendapatkan bahan bacaan untuk 35 sesi. Sesi 36 yaitu 'Pameran' tidak memiliki bahan bacaan khusus

APA YANG AKAN AKU DAPATKAN SETELAH MENGIKUTI 'AKSI BERGIZI'?

Setelah mengikuti AKSI BERGIZI, diharapkan ada perubahan yang terjadi pada dirimu, yaitu:

- Memiliki pengetahuan yang lebih baik mengenai materi-materi yang berkaitan dengan gizi dan kesehatan remaja.
- Memiliki keterampilan, sikap positif, dan kemampuan untuk mengajak serta memotivasi remaja lainnya untuk mengadopsi kebiasaan yang lebih sehat.
- Meningkatkan perilaku termasuk berbagai informasi lainnya informasi dan penyampaian informasi kesehatan di antara remaja.

BAGAIMANA CARA MENGIKUTI MODUL INI?

- Modul ini terdiri dari lima tahap dan dibawakan dalam 36 sesi
- Setiap sesi akan berlangsung selama 30 menit
- Setiap sesi akan disampaikan secara berurutan
- Setiap sesi akan memiliki alat bantu peraga interaktif dan simulasi permainan seru untuk memudahkanmu memahami materi pembelajaran
- Setelah selesai sesi, kamu dipersilahkan untuk mengisi buku ini untuk melakukan refleksi dan mendapatkan cap dari sekolah, sebagai bukti kehadiranmu.

TAHAP PEMBELAJARAN

Tahap pertama - memahami siklus hidup manusia dan 'di mana saya saat ini'

- Sesi 1 Pendahuluan
- Sesi 2 Gizi dalam Daur Kehidupan
- Sesi 3 Pubertas dan Konsep Diri

Tahap kedua - hal yang diperlukan untuk tumbuh sehat

- Sesi 4 Gizi Seimbang
- Sesi 5 Isi Piringku
- Sesi 6 Protein: Si Pembangun Tubuh
- Sesi 7 Konsumsi Sayur dan Buah
- Sesi 8 Zat Gizi Mikro
- Sesi 9 Bahan Penukar Makanan
- Sesi 10 Gula, Garam, dan Lemak (GGL)
- Sesi 11 Label Makanan dan Minuman
- Sesi 12 Kantin Sekolah dan Jajanan Sehat
- Sesi 13 Asupan dan Aktivitas Fisik
- Sesi 14 Berbagai Jenis Aktivitas Fisik
- Sesi 15 Indeks Massa Tubuh dan Malnutrisi
- Sesi 16 Anemia dan Zat Besi
- Sesi 17 Sarapan Sehat
- Sesi 18 Kebersihan Personal
- Sesi 19 Manajemen Kebersihan Menstruasi
- Sesi 20 Kesehatan Jiwa

Tahap ketiga - sehat bersosialisasi

- Sesi 21 Pertemanan dan Hubungan yang Sehat

Tahap keempat - memahami kerentanan dan risiko diri

- Sesi 22 Tawuran Pelajar dan Tekanan Pergaulan
- Sesi 23 Perundungan/ *Bullying*
- Sesi 24 Keamanan di Jalan
- Sesi 25 Kekerasan Seksual
- Sesi 26 Kehamilan
- Sesi 27 Perkawinan Anak dan Risikonya
- Sesi 28 Infeksi Menular Seksual
- Sesi 29 HIV dan AIDS
- Sesi 30 Penyalahgunaan NAPZA
- Sesi 31 Penyakit Tidak Menular
- Sesi 32 Penularan Penyakit
- Sesi 33 Penggunaan Internet

Tahap kelima - tetap sehat untuk masa depan yang lebih baik

- Sesi 34 Perencanaan Keuangan
- Sesi 35 Rencanakan Masa Depanmu

TAHAP 1

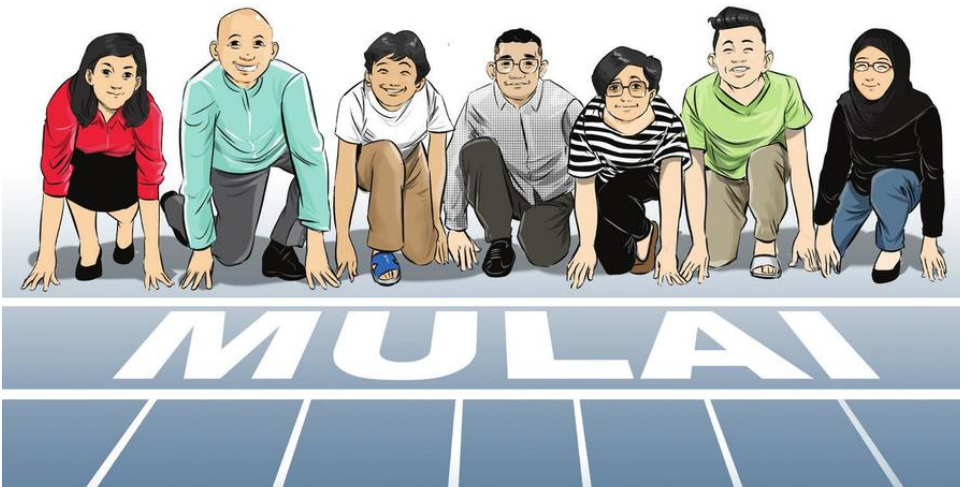
**MEMAHAMI SIKLUS
HIDUP MANUSIA DAN
'DI MANA SAYA SAAT INI'**

SESI 1 PENDAHULUAN

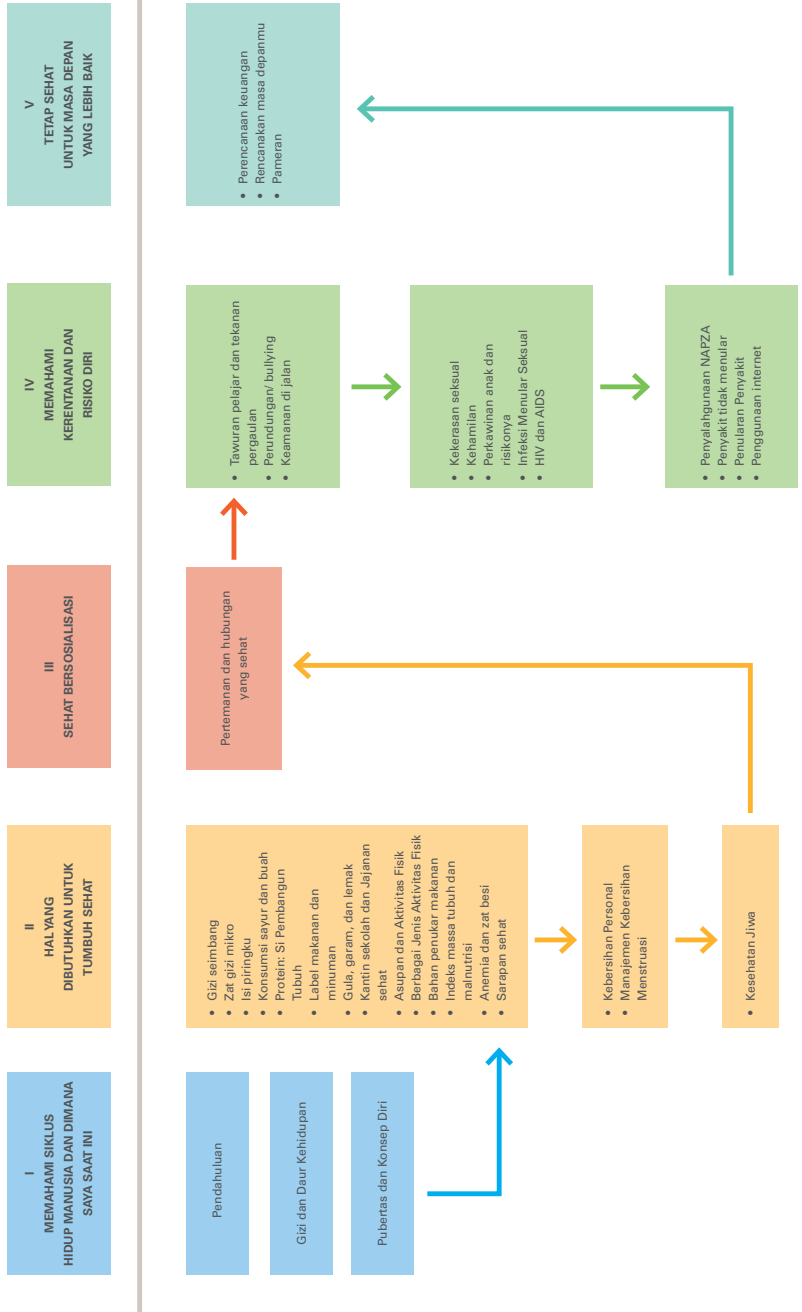
Apa itu kompetisi “AKSI BERGIZI”?

Tahukah kamu? Kompetisi Aksi Bergizi adalah modul komprehensif pertama di Indonesia yang berisi materi tentang kesehatan dan gizi remaja. Kegiatan ini terdiri dari setiap fasenya diturunkan lebih lanjut ke dalam berbagai sesi.

Total terdapat 36 sesi mulai dari pengenalan di sesi pertama ini hingga pameran di sesi terakhir. Setiap sesi dijamin seru dengan hadiah cap keren dan pastinya menambah pengetahuan dan ketertarikan kamu seputar masalah kesehatan dan gizi remaja.



Gambar Alur Modul



Bagaimana aturan main dari kompetisi “AKSI BERGIZI”?

Kompetisi Aksi Bergizi akan dilaksanakan dalam 36 sesi dan membahas tema-tema seputar gizi dan kesehatan. Kompetisi ini bersifat perorangan, tapi kamu juga butuh kerja sama dalam kelompok untuk bisa menang kompetisinya.

Sebagai bahan bacaan dan pegangan, buku saku siswa “AKSI BERGIZI” harus kamu jaga dan kamu bawa di setiap sesinya. Penting!

Selain berisi materi ringkas, buku saku siswa “Aksi Bergizi” ini juga dilengkapi halaman pembelajaran, dapat kamu isi sendiri setiap selesai sesi.

Di bagian paling belakang dari buku saku ini, terdapat halaman cap. Tersedia 36 bidang kosong di masing-masing sesi yang bisa kamu tempeli cap yang bisa kamu dapatkan jika berpartisipasi aktif dalam sesi tersebut. Yang disebut aktif berpartisipasi adalah saat kamu ikut berdiskusi, menjawab pertanyaan, mengemukakan pendapat, dan menjadi peraga. Jika kamu secara sukarela membantu menyampaikan pesan kunci kepada temanmu yang tidak mengikuti sesi, maka kamu boleh mendapatkan cap partisipasi aktif.

Setelah 36 sesi selesai, siswa yang mengoleksi cap terbanyak akan dinobatkan menjadi Duta Sehat Sekolah! Jadi pastikan kamu selalu ikut dalam setiap sesi AKSI BERGIZI, dapatkan cap kerennya dan yang paling penting jadilah remaja yang sehat dan gembira! Yes!

Sesi 1

Informasi baru yang aku dapatkan dari sesi ini adalah

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Setelah mengikuti sesi ini, aku berkomitmen untuk

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



SESI 2 GIZI DALAM DAUR KEHIDUPAN

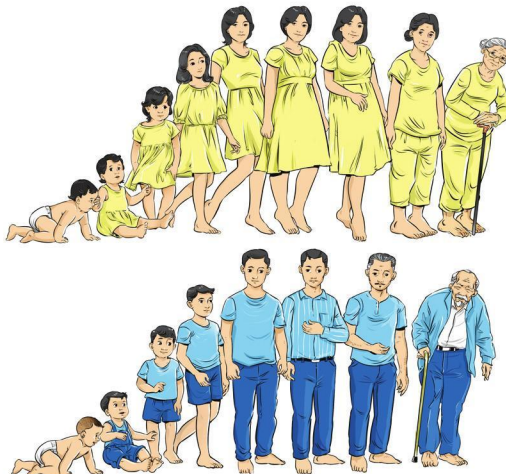


PESAN KUNCI

1. Setiap Bayi usia 0-6 bulan hanya memerlukan ASI untuk pertumbuhannya
2. Setelah memasuki usia 6 bulan ke atas, makin banyak variasi makanan maka semakin baik karena zat gizi yang diperlukan dapat terpenuhi.
3. Setiap jenis makanan boleh diberikan pada berbagai kelompok usia, perbedaan hanya pada porsi dan tekstur dari makanan tersebut (misal bubur untuk bayi).
4. Wanita dan remaja perempuan membutuhkan tambahan asupan gizi, khususnya selama masa remaja (karena menstruasi), kehamilan, dan saat menyusui.

LATAR BELAKANG

Daur kehidupan, yang kadang sering juga dikenal sebagai siklus kehidupan, berkaitan erat dengan asupan gizi manusia. Daur hidup manusia terbagi dalam beberapa tahap: telur yang telah dibuahi – fetus (janin) – bayi di bawah usia 6 bulan – balita – anak-anak – remaja – dewasa – dan lanjut



Dari semua tahapan ini, terdapat dua masa saat tubuh kita mengalami proses pertumbuhan yang sangat pesat, yaitu saat bayi dan remaja. Menakutkan bukan? Oleh karena itu, penting sekali untuk kita menjaga asupan gizi setiap saat, terutama pada kedua masa ini. Kebutuhan gizi saat remaja dipengaruhi oleh beberapa hal, seperti aktivitas fisik, lingkungan, konsumsi obat-obatan untuk kondisi tertentu, kondisi mental, penyakit yang sedang dialami, dan stress. Remaja lelaki dan perempuan memiliki kebutuhan gizi yang berbeda karena tubuh mereka berkembang secara berbeda.

Pada usia remaja, masalah gizi biasanya berkaitan erat dengan gaya hidup dan kebiasaan makan yang juga terkait erat dengan perubahan fisik dan kebutuhan energi remaja. Beberapa masalah gizi yang sering ditemui pada remaja tercantum dalam tabel berikut.

No	Gangguan Gizi	Penyebab	Cara mengatasi
1	Kegemukan	Asupan gizi lebih dari kebutuhan dalam jangka waktu yang lama.	Perbanyak aktivitas fisik dan membatasi asupan makanan sesuai kebutuhan. Perbanyak konsumsi sayur buah serta air putih. Pola makan dengan gizi yang seimbang harus dibarengi dengan olahraga secara teratur.
2	Kurang Energi Kronis (KEK)	Asupan gizi kurang dari kebutuhan dalam jangka waktu yang lama.	Asupan gizi seimbang sesuai dengan kebutuhan, yang akan berbeda pada setiap individu.

No	Gangguan Gizi	Penyebab	Cara mengatasi
3	Kekurangan zat gizi mikro	Kekurangan asupan gizi yang mengandung vitamin dan mineral	Karena tubuh hanya dapat memproduksi vitamin D dan k dalam bentuk provitamin yang tidak aktif, maka kebutuhan akan vitamin dan mineral harus dipenuhi dari sumber makanan. Lihat sesi 5 untuk contoh makanan yang mengandung vitamin dan mineral.
4	Anemia	Penyebab anemia yang paling sering ditemui pada remaja adalah kekurangan zat besi. Zat besi membentuk sel darah merah pada manusia. Selain itu, menstruasi pada remaja putri juga dapat menjadi salah satu penyebab anemia.	Konsumsi makanan kaya zat besi. Pada wanita usia subur, termasuk wanita hamil dan remaja putri, dianjurkan untuk mengonsumsi tablet tambah darah secara teratur
5	Gangguan makan (anoreksia nervosa dan bulimia nervosa)	Keyakinan masyarakat tentang tubuh yang ideal bagi lelaki dan perempuan. Ini biasanya berarti bahwa tubuh yang kurus adalah ideal bagi perempuan dan tubuh berotot ideal bagi lelaki.	Memberikan pengertian dan pengetahuan bahwa tubuh ideal adalah tubuh yang sehat. Salah satu cara menjaga tubuh tetap sehat adalah dengan memantau nilai indeks massa tubuh.

REFERENSI

Gizi dalam Daur Kehidupan. <http://bppsdmk.kemkes.go.id/pusdiksdmk/wp-content/uploads/2017/11/GIZI-DALAM-DAUR-KEHIDUPAN-FINAL-SC.pdf>

Gizi dan Kesehatan Remaja. Buku Pegangan dan Kumpulan Rencana Ajar untuk Guru Sekolah Menengah Pertama. 2016. SEAMEO RECFON-Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia

Sesi 2

GIZI DALAM DAUR KEHIDUPAN

Informasi baru yang aku dapatkan dari sesi ini adalah

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Setelah mengikuti sesi ini, aku berkomitmen untuk

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Cap disini

SESI 3 PUBERTAS DAN KONSEP DIRI



PESAN KUNCI

1. Pubertas adalah hal yang normal dan setiap orang akan mengalaminya.
2. Perubahan tubuh (fisik) pada setiap remaja lelaki dan perempuan akan terjadi secara bervariasi oleh sebab itu tidak perlu risau atau malu jika berbeda dengan teman.
3. Setiap orang ingin menjalani masa transisi dari anak-anak menuju dewasa secara bahagia dan sehat. Untuk itu kamu perlu melaksanakan perilaku makan sehat dan fokus pada kelebihanmu.

LATAR BELAKANG

Puber berasal dari kata latin Pubescere berarti mendapat pubes atau rambut kemaluan, yaitu suatu tanda kelamin sekunder yang menunjukkan perkembangan seksual. Selain tanda seksual sekunder tersebut, pubertas juga ditandai dengan kemampuan bereproduksi.

Kemampuan bereproduksi menunjukkan terjadinya kematangan organ-organ seks ke tahapan fungsional. Munculnya tanda-tanda ini dapat dilihat pada perubahan hormonal, perubahan fisik, maupun perubahan psikologis dan sosial, yang dapat berbeda untuk setiap individu.

Pada umumnya, awal periode pubertas dimulai pada usia 10-14 tahun pada perempuan dan 12-16 tahun pada laki-laki.



Salah satu tanda pubertas adalah terjadinya perubahan fisik, psikologis dan sosial yang dinamai dengan fase pubertas. Pada fase ini, perubahan yang dialami setiap orang berbeda-beda waktunya.

Berikut perubahan yang umum dialami:

Fisik



- Otot dada dan bahu melebar
- Tumbuh jakun dan suara menjadi berat
- Tumbuh kumis, jambang, janggut, dan bisa juga di dada
- Suara lebih berat atau pecah
- Penis membesar dan memanjang, buah zakar dan testis bertambah besar
- Mimpi basah



- Pinggul melebar
- Payudara membesar
- Keluarnya sel telur dari rahim
- Menstruasi



- Badan bertambah tinggi dan besar dengan pesat
- Tumbuh rambut di ketiak dan sekitar alat kelamin
- Peningkatan produksi kelenjar minyak dan keringat yang menimbulkan jerawat bila tidak dibersihkan secara teratur

Psikologis/Kejiwaan



- Emosi mudah berubah dan turun naik
- Senang mencoba dan mengeksplorasi berbagai hal baru
- Cenderung lebih senang bersama dengan teman dibanding keluarga
- Ingin diakui kelompok sebaya
- Mulai naksir atau jatuh cinta dengan sesama teman atau sebaya

Apa itu Konsep Diri?

Secara sederhana, konsep diri merupakan gambaran yang dimiliki seseorang mengenai dirinya. Konsep diri merupakan gabungan dari pengetahuan, harapan dan penilaian seseorang tentang diri mereka sendiri baik tentang karakteristik fisik, psikologis, sosial dan emosional. Dengan demikian, konsep diri adalah gagasan tentang diri sendiri. Konsep diri adalah cara kita memandang/melihat diri kita sendiri sebagai sebuah pribadi yang unik dan berbeda dengan orang lain, bagaimana kita merasa tentang diri sendiri, dan bagaimana kita menginginkan diri sendiri menjadi manusia sebagaimana yang kita harapkan.

Tiga Dimensi Konsep Diri

- Pengetahuan tentang diri kita, berkaitan dengan informasi yang kita miliki tentang diri kita, misalnya jenis kelamin, penampilan, kesukaan, dan sebagainya.
- Pengharapan bagi kita, berkaitan dengan gagasan kita tentang kemungkinan menjadi apa kelak.
- Penilaian terhadap diri kita, berkaitan dengan pengukuran yang kita lakukan tentang keadaan kita.

Cara membentuk konsep diri yang positif

- Bersikap objektif dalam mengenali diri sendiri
Jangan abaikan prestasi dan keberhasilan yang pernah dicapai walaupun menurutmu itu kecil. Lihatlah bakat yang kamu miliki dan carilah cara untuk mengembangkannya seperti dengan mengikuti les atau ekstrakurikuler di sekolah sesuai minatmu.



- Hargailah diri sendiri
Tidak ada orang lain yang lebih menghargai diri kita selain diri sendiri.
 - Jangan memusuhi diri sendiri
Merasa bersalah ketika berbuat salah boleh dilakukan tetapi tidak perlu berlebihan, yang perlu dilakukan adalah segera bangkit dan memperbaiki kesalahan yang dilakukan, sikap menyalahkan diri sendiri secara berlebihan akan membuat diri kita stress.
 - Tetapkan batasan pribadi
Ini termasuk batasan fisik dan emosional. Jangan mentolerir perilaku orang lain jika itu membuat Anda merasa tidak nyaman. Pertahankan kepercayaan dan nilai Anda. Lakukan hal-hal untuk menyenangkan diri sendiri, bukan hanya untuk membuat orang lain bahagia.
 - Berpikir positif dan rasional
Pikiran positif saat menghadapi permasalahan perlu dilakukan agar keputusan yang diambil adalah keputusan yang terbaik.
-

REFERENSI

Rapor kesehatanku: Buku Informasi Kesehatan Siswa Tingkat SMP/MTS dan SMA/SMK/MA

<http://kesga.kemkes.go.id/images/pedoman/BUKU%20INFORMASI%20KESEHATAN%20SMP.pdf>

Sesi 3

PUBERTAS DAN KONSEP DIRI

Informasi baru yang aku dapatkan dari sesi ini adalah

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Setelah mengikuti sesi ini, aku berkomitmen untuk

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Cap disini

A stylized green figure with arms raised in a 'V' shape, set against a background of diagonal green lines and dots. The figure is composed of a dark green silhouette and a lighter green square body.

TAHAP 2

**HAL YANG
DIPERLUKAN UNTUK
TUMBUH SEHAT**

SESI 4 GIZI SEIMBANG



PESAN KUNCI

1. Gizi seimbang menjadi kunci pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.
2. 4 pilar gizi seimbang harus dilaksanakan secara utuh untuk menjaga kesehatan
3. 10 pesan gizi seimbang harus diupayakan untuk dilaksanakan setiap hari, sehingga menjadi suatu kebiasaan.

Apa itu Gizi Seimbang?

Asupan gizi yang optimal, baik dalam hal kuantitas maupun kualitas, sangat penting untuk pertumbuhan serta perkembangan yang optimal. Untuk itu, pola makan kita perlu ditingkatkan kearah konsumsi gizi seimbang. Gizi seimbang adalah

susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Ada beberapa hal yang perlu kita ketahui untuk mengenal gizi seimbang, diantaranya adalah 4 pilar gizi seimbang serta 10 pesan gizi seimbang



Pilar 1: Mengonsumsi aneka ragam pangan

Konsumsi aneka ragam pangan sangat penting karena tidak ada satupun jenis bahan pangan yang mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk tetap sehat, kecuali Air Susu Ibu (ASI). ASI mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan tubuh, tapi hanya untuk bayi baru lahir sampai berusia 6 bulan.

Selain itu, di dalam tubuh terjadi interaksi antar zat gizi, misalnya zat gizi tertentu memerlukan zat gizi yang lainnya untuk dapat diedarkan atau dicerna oleh tubuh. Misalnya, pencernaan karbohidrat, lemak, dan protein memerlukan vitamin B yang dapat ditemukan pada sayuran berdaun hijau.

Pilar 2. Membiasakan perilaku hidup bersih

Hidup bersih mengurangi risiko terkena penyakit infeksi, yang nantinya dapat mempengaruhi status gizi kita. Saat kita sakit, zat gizi di dalam tubuh dipergunakan terutama untuk melawan penyakit tersebut, sehingga pertumbuhan dan perkembangan tubuh kita tidak optimal. Kebiasaan hidup bersih misalnya cuci tangan, menjaga kuku tetap pendek dan bersih, memakai alas kaki, dan menutup makanan dengan baik.

Pilar 3. Melakukan aktivitas fisik

Aktivitas fisik sangat penting untuk menjaga kebugaran dan meningkatkan fungsi jantung, paru dan otot, serta menurunkan risiko obesitas. Aktivitas fisik tidak harus selalu berupa olahraga, segala macam aktivitas seperti bermain juga termasuk dalam melakukan aktivitas fisik. Akan dijelaskan lebih detail pada Sesi 12 dan 13.

Pilar 4. Memantau berat badan secara teratur

Salah satu tanda keseimbangan zat gizi di dalam tubuh adalah tercapainya berat badan normal, yaitu berat badan yang sesuai untuk tinggi badan, yang biasa dikenal sebagai Indeks Masa Tubuh (IMT). Pada anak usia sekolah dan remaja, penentuan status gizi berdasarkan IMT harus disesuaikan dengan usianya. Dengan rutin memantau berat badan (dan tinggi badan), maka kita dapat mengetahui status gizi kita, dan mencegah atau melakukan tindakan penanganan bila berat badan menyimpang dari yang seharusnya.

10 Pesan Gizi Seimbang

Selain empat prinsip diatas, terdapat juga 10 Pesan Gizi Seimbang yang berlaku secara umum untuk berbagai lapisan masyarakat dalam kondisi sehat dan bertujuan untuk mempertahankan hidup sehat. Berikut adalah kesepuluh pesan gizi seimbang.



REFERENSI

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia nomor 41 tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang (<http://kesmas.kemkes.go.id/perpu/konten/permenkes/pmk-no.-41-ttg-pedoman-gizi-seimbang>)

Gizi dan Kesehatan Remaja. 'Buku Pegangan dan Kumpulan Rencana Ajar untuk Guru Sekolah Menengah Pertama'. 2016. SEAMEO RECFFON-Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia

Sesi 4

GIZI SEIMBANG

Informasi baru yang aku dapatkan dari sesi ini adalah

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Setelah mengikuti sesi ini, aku berkomitmen untuk

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Cap disini

SESI 5

ISI PIRINGKU

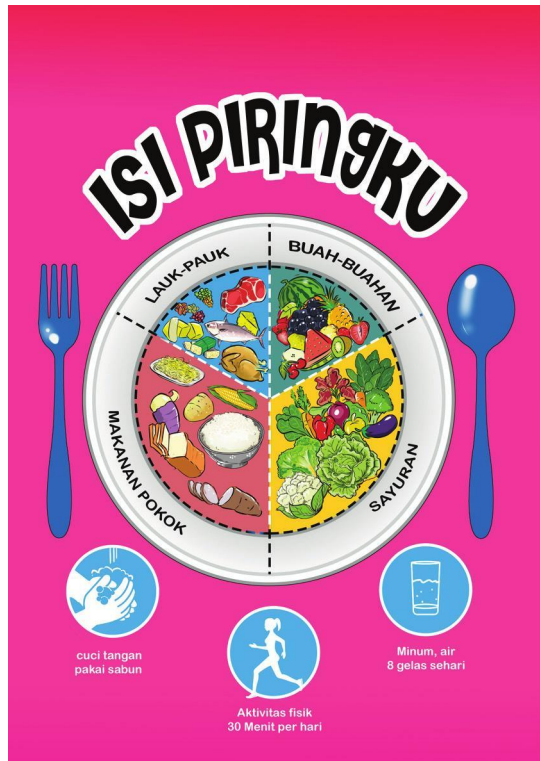


PESAN KUNCI

1. Konsep Gizi Seimbang terdiri dari 4 pilar, dan tidak hanya mengenai asupan makanan.
2. Ingatlah pembagian proporsi makanan dalam piring makanku setiap kali makan: 2/3 bagian dari setengah piring masing-masing untuk makanan pokok dan untuk sayuran, 1/3 bagian dari setengah piring masing-masing untuk lauk-pauk dan untuk buah.

Sebagai bagian dari konsep Gizi Seimbang, terdapat panduan keragaman pangan serta porsi yang dianjurkan untuk dikonsumsi setiap kali makan. Konsep ini dikenal sebagai "Isi Piringku" dan dituangkan dalam Peraturan Menteri Kesehatan No 41 Tahun 2014.

Dalam 1 piring setiap kita makan, isilah 2/3 bagian dari setengah piring masing-masing untuk makanan pokok dan untuk sayuran, 1/3 bagian dari setengah piring masing-masing untuk lauk-pauk dan untuk buah. Dalam satu hari, kita dianjurkan untuk makan sumber karbohidrat 3-4 porsi,



makan sayur 3-4 porsi, buah 2-3 porsi, makanan sumber protein hewani dan nabati 2-4 porsi. Selain itu, kita perlu membatasi jumlah gula dan garam dalam makanan kita, dan rutin mengkonsumsi air putih. Jangan lupa mencuci tangan dengan sabun sebelum dan sesudah makan. Secara rutin, lakukanlah aktivitas fisik 30 menit setiap hari ya.

Air putih diperlukan oleh tubuh kita untuk menghindari kekurangan cairan tubuh (dehidrasi), memperlancar proses pencernaan, dan memelihara fungsi ginjal agar tetap optimal. Seperti telah disinggung dalam Sesi 2 (Gizi dan Daur Kehidupan), salah satu penyebab utama masalah gizi adalah adanya infeksi berulang. Dan salah satu hal menyebabkan terjadinya infeksi berulang adalah buruknya kebersihan seseorang, misalnya rendahnya kebiasaan mencuci tangan sebelum makan, atau tidak mencuci tangan setelah membersihkan diri ketika buang air besar.

REFERENSI

Pedoman Gizi Seimbang <http://gizi.depkes.go.id/download/Pedoman%20Gizi/PGS%20Ok.pdf>

http://www.kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/LEAFLET-ISI-PIRINGKU-ilovepdf-compressed_1011.pdf

Sesi 5

ISI PIRINGKU

Informasi baru yang aku dapatkan dari sesi ini adalah

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Setelah mengikuti sesi ini, aku berkomitmen untuk

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



SESI 6

PROTEIN: SI PEMBANGUN TUBUH



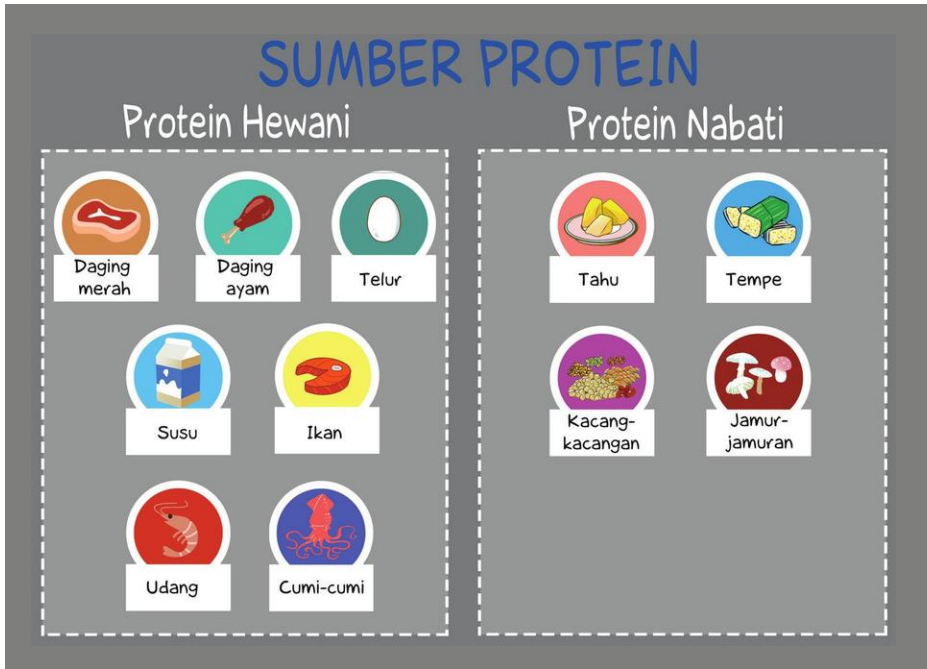
PESAN KUNCI

1. Peran protein begitu besar bagi tubuh
2. Konsumsi protein yang baik adalah kombinasi protein hewani dan nabati, secara seimbang.
3. Kita semua membutuhkan protein untuk tubuh kita, terutama untuk remaja perempuan serta wanita hamil atau menyusui, yang membutuhkan gizi tambahan.

Pesan ketiga gizi seimbang adalah biasakan mengonsumsi lauk pauk berprotein tinggi. Bila karbohidrat adalah si sumber tenaga bagi tubuh, protein adalah si pembangun tubuh. Karena protein berfungsi dalam pembentukan sel-sel baru dan memelihara sel di dalam tubuh. Jadi, protein berfungsi seperti batu bata yang menyusun sebuah rumah. Selain itu, protein juga berperan dalam kerja enzim, hormon, dan menjaga daya tahan tubuh. Dibandingkan zat gizi lainnya, protein adalah bagian terbesar dari jaringan tubuh.



Protein terbuat dari berbagai asam amino. Tubuh kita tidak bisa memproduksi semua asam amino yang dibutuhkan sehingga harus didapat dari makanan yang dikonsumsi, baik yang berasal dari hewan (protein hewani) maupun tumbuhan (nabati).



Contoh bahan pangan sumber protein hewani adalah ikan, telur, daging unggas, daging merah, susu, belut, makanan laut selain ikan seperti udang, kerang, cumi. Sedangkan contoh protein nabati adalah kedelai dan olahannya seperti tempe dan tahu, kacang hijau, kacang merah, kacang polong, dan jamur.

Kedua kelompok protein ini memiliki kelebihan dan kekurangan. Pangan sumber protein hewani mempunyai asam amino yang lebih lengkap dan mempunyai mutu zat gizi (protein, vitamin dan mineral) yang lebih baik karena kandungan zat-zat gizi tersebut lebih banyak dan mudah diserap tubuh. Namun, protein hewani umumnya mengandung lemak jenuh yang tinggi (kecuali ikan). Di sisi lain, pangan sumber protein nabati memiliki kelebihan yaitu kandungan lemak tidak jenuh yang lebih banyak dibanding pangan hewani, dan mengandung isoflavan dan antioksidan yang baik untuk kesehatan.

Sehingga sebaiknya sumber protein bagi tubuh adalah kombinasi antara protein hewani dan nabati, dan dikonsumsi secara seimbang. Konsumsi pangan protein hewani yang disarankan adalah 2-4 porsi/hari (setara dengan 2-4 potong daging sapi atau ayam atau ikan ukuran sedang), dan konsumsi pangan protein nabati 2-4 porsi/hari (setara dengan 4-8 potong tempe atau tahu ukuran sedang). Sedapat mungkin penting untuk memastikan bahwa semua anggota keluarga termasuk ibu hamil / menyusui dan remaja perempuan mendapatkan cukup protein, termasuk protein hewani ketika tersedia.

Selain itu, untuk mengurangi asupan lemak jenuh yang ada di pangan hewani, maka perlu dilakukan pemilihan protein hewani yang rendah lemak. Misalnya saat mengonsumsi olahan ayam, tidak menyertakan kulitnya, memilih bagian daging merah yang tidak berlemak.

REFERENSI

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia nomor 41 tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang (<http://kesmas.kemkes.go.id/perpu/konten/permenkes/pmk-no.-41-ttg-pedoman-gizi-seimbang>)

Sesi 6

**PROTEIN:
SI PEMBANGUN TUBUH**

Informasi baru yang aku dapatkan dari sesi ini adalah

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Setelah mengikuti sesi ini, aku berkomitmen untuk

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



SESI 7

KONSUMSI SAYUR DAN BUAH



PESAN KUNCI

1. Sayur dan buah mengandung vitamin, mineral, dan serat yang dibutuhkan oleh tubuh.
2. Apabila konsumsi sayur dan buah seorang remaja cukup, maka pertumbuhannya akan optimal dan ia akan terhindar dari berbagai penyakit.
3. Sayur dianjurkan untuk dikonsumsi sebanyak 3–4 porsi/hari, sedangkan buah 2–3 porsi/hari.

Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, konsumsi sayur dan buah masyarakat Indonesia masih di bawah jumlah yang dianjurkan. Padahal sayur dan buah merupakan sumber vitamin, mineral, dan serat yang dibutuhkan remaja dalam proses pertumbuhan dan pencegahan penyakit. Contohnya, vitamin D dan vitamin A dibutuhkan untuk

pertumbuhan, sementara asam folat, vitamin B6, dan vitamin B12 dibutuhkan untuk mencegah penyakit jantung.

Apa saja manfaat mengonsumsi sayur dan buah secara teratur?

Di atas telah disebutkan bahwa sayur dan buah penting untuk pertumbuhan dan pencegahan penyakit pada segala usia, termasuk remaja seperti kita.



HARI INI MAKAN SAYUR & BUAH APA YA?

Berikut merupakan manfaat mengonsumsi sayur dan buah secara lebih rinci:

1. Meningkatkan daya ingat
2. Membuat tubuh lebih segar
3. Melancarkan buang air besar
4. Mencegah berbagai macam penyakit

Anjuran konsumsi sayur dan buah

Kementerian Kesehatan melalui Gerakan Masyarakat Sehat (GERMAS) telah menggarisbawahi pentingnya konsumsi sayur dan buah setiap hari. Sayur dianjurkan untuk dikonsumsi sebanyak 3–4 porsi/hari, sedangkan buah 2–3 porsi/hari. Jika dilihat pada isi piringku, sayur dan buah memiliki porsi paling banyak, yaitu separuh bagian piring untuk setiap kali makan.

Oleh karena kandungan zat gizi dalam sayur dan buah bermacam-macam, konsumsi sayur dan buah sebaiknya bervariasi agar tubuh mendapatkan manfaat dari berbagai macam zat gizi tersebut.

Berikut merupakan contoh zat gizi yang terdapat dalam sayur dan buah:

Zat Gizi	Jenis Sayur dan Buah
Antioksidan	Sayuran hijau, terong, wortel, tomat, buah yang berwarna hitam, ungu, merah, kuning, jingga, orange
Lemak baik	Alpukat
Karbohidrat	Wortel, kentang
Kalsium	Sayuran hijau, kacang-kacangan
Serat	Sayuran hijau
Vitamin C	Jambu biji, jeruk, apel, anggur, stroberi, sirsak

REFERENSI

Pentingnya makan sayur dan buah <http://www.promkes.depkes.go.id/?p=8855>

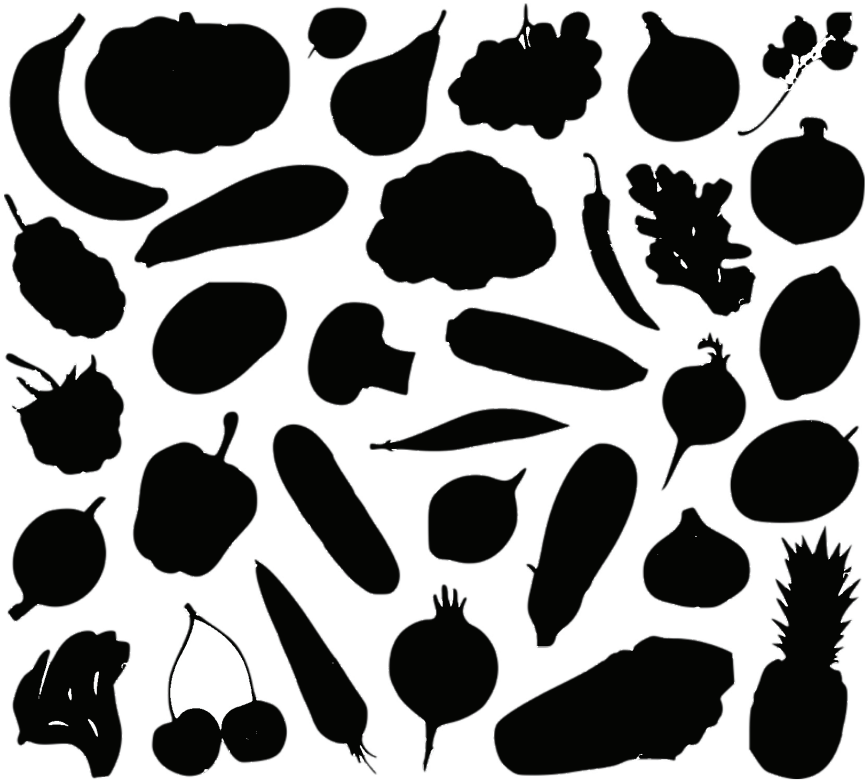
Ayo makan sayur dan buah setiap hari <http://www.depkes.go.id/development/site/depkes/pdf.php?id=1-17012700003>

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang [http://www.hukor.depkes.go.id/uploads/produk_hukom/PMK%20No.%2041%20ttg%20Pedoman%20Gizi%20Seimbang.pdf](http://www.hukor.depkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK%20No.%2041%20ttg%20Pedoman%20Gizi%20Seimbang.pdf)

Gizi dan kesehatan Remaja. Buku Pegangan dan Kumpulan Rencana Ajar untuk Guru Sekolah Menengah Pertama. SEAMEO Recfon

Permainan: Siluet Sayuran & Buah

Yuk tebak nama siluet buah dan sayuran di bawah ini. Dapatkah kamu menebak semuanya? Buah dan sayuran manakah yang menjadi favoritmu?



Sesi 7

KONSUMSI SAYUR DAN BUAH

Informasi baru yang aku dapatkan dari sesi ini adalah

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Setelah mengikuti sesi ini, aku berkomitmen untuk

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Cap disini

SESI 8

ZAT GIZI MIKRO



PESAN KUNCI

1. Zat gizi mikro dibutuhkan dalam jumlah sedikit, namun berperan penting bagi berjalannya fungsi tubuh.
2. Konsumsi beraneka ragam sayur, buah, serta pangan hewani penting untuk memenuhi kebutuhan zat gizi mikro.

Selain zat gizi makro (karbohidrat, protein dan lemak), tubuh memerlukan zat gizi mikro, yaitu vitamin dan mineral. Sesuai namanya, zat gizi mikro dibutuhkan tubuh dalam jumlah sedikit, namun mempunyai peran yang sangat penting misalnya dalam pembentukan hormon, kerja enzim, fungsi sistem daya tahan tubuh dan sistem reproduksi. Dalam hal memproduksi energi misalnya, zat gizi makro adalah bahan utama dari produksi energi, sedangkan zat gizi mikro adalah alat dari proses tersebut.

Ada dua jenis vitamin, yaitu vitamin yang larut dalam lemak (yaitu vitamin A, D, E, dan K) dan vitamin yang larut dalam air (yaitu vitamin C dan 'keluarga vitamin B). Tubuh hanya dapat memproduksi vitamin D dan vitamin K dalam bentuk provitamin yang tidak aktif. Jadi, berbagai vitamin ini harus didapat dari luar tubuh yaitu dari makanan. Secara umum, sumber vitamin dan mineral adalah buah-buahan, sayuran dan pangan hewani. Dua tabel berikut menjelaskan fungsi dari masing-masing vitamin dan mineral, serta sumber bahan pangannya.



Tabel berikut menjelaskan fungsi dari masing-masing vitamin dan sumber makanannya.

Tabel 8.1 Fungsi vitamin dan sumber bahan pangannya

No	Sumber bahan pangan	Vitamin	Fungsi
1	<ul style="list-style-type: none"> • Sayuran berdaun hijau (misalnya bayam, daun singkong, kangkung), dan wortel • Buah-buahan (seperti melon, mangga, pepaya, semangka, tomat) • Umbi-umbian berwarna seperti labu kuning • Pangan hewani (seperti susu dan produk susu, kuning telur, ikan) 	Vitamin A	<ul style="list-style-type: none"> • Menjaga kesehatan mata • Menjaga daya tahan tubuh • Menjaga kesehatan kulit • Sebagai antioksidan
2	<ul style="list-style-type: none"> • Pangan hewani (misalnya ikan, telur, susu, serta produk olahannya) • Sinar matahari (akan mengaktifkan pro-vitamin D yang diproduksi tubuh) 	Vitamin D	<ul style="list-style-type: none"> • Membantu metabolisme kalsium yang sangat penting dalam pembentukan tulang
3	<ul style="list-style-type: none"> • Biji-bijian/kacang-kacangan • Sayuran (misalnya kecambah, brokoli) • Buah (misalnya alpukat) 	Vitamin E	<ul style="list-style-type: none"> • Sebagai antioksidan yang mencegah kerusakan sel akibat radikal bebas yang biasanya diproduksi tubuh saat terpapar sinar matahari, asap rokok, polusi lain, stress
4	<ul style="list-style-type: none"> • Sayuran (misalnya brokoli, caisim/sawi hijau, kembang kol), • Kedelai dan olahannya • Produk yang dihasilkan oleh bakteri baik yang ada di usus kita 	Vitamin K	<ul style="list-style-type: none"> • Mengatur pembekuan darah saat terjadi luka

No	Sumber bahan pangan	Vitamin	Fungsi
5	<ul style="list-style-type: none"> Sayur dan buah, misalnya jeruk, jambu biji, tomat, brokoli, pepaya, kol, kembang kol 	Vitamin C	<ul style="list-style-type: none"> Sebagai antioksidan Menjaga daya tahan tubuh Membantu penyerapan zat besi di dalam tubuh
6	<ul style="list-style-type: none"> Kacang-kacangan Beras, gandum Telur 	Vitamin B1	<ul style="list-style-type: none"> Membantu metabolisme karbohidrat menjadi energi
7	<ul style="list-style-type: none"> Pangan hewani (seperti telur, susu, daging ayam, susu) Asparagus 	Vitamin B2	<ul style="list-style-type: none"> Membantu metabolisme karbohidrat menjadi energi Membantu pembentukan sel darah merah
8	<ul style="list-style-type: none"> Gandum Pangan hewani (seperti daging ayam, tuna), 	Vitamin B3	<ul style="list-style-type: none"> Membantu metabolisme karbohidrat menjadi energi
9	<ul style="list-style-type: none"> Pangan hewani (seperti daging merah, susu), Sayuran hijau Kacang hijau 	Vitamin B5	<ul style="list-style-type: none"> Membantu metabolisme zat gizi makro terutama lemak Menjaga komunikasi pada sistem saraf
10	<ul style="list-style-type: none"> Pangan hewani (seperti daging ayam, telur) Buah (seperti pisang) Biji-bijian dan kacang-kacangan (seperti kacang polong, sereal) 	Vitamin B6	<ul style="list-style-type: none"> Membantu metabolisme asam lemak menjadi energi Membantu pembentukan sel darah merah

No	Sumber bahan pangan	Vitamin	Fungsi
11	<ul style="list-style-type: none"> Hanya terkandung pada pangan hewani seperti daging sapi, daging unggas (ayam, bebek), ikan salmon 	Vitamin B12	<ul style="list-style-type: none"> Memelihara kesehatan sel saraf Membantu proses pembentukan molekul DNA dan RNA Membantu pembentukan sel darah merah
12	<ul style="list-style-type: none"> Sayuran (seperti bayam, asparagus, kacang panjang, brokoli) Buah (seperti alpukat, tomat, jeruk) Kacang-kacangan Biji-bijian (gandum) Pangan hewani (seperti telur, hati ayam, daging ayam) 	Folat	<ul style="list-style-type: none"> Berperan dalam pembelahan sel Membantu proses pembentukan molekul DNA dan RNA Membantu pembentukan sel darah merah

Zat mineral juga terdiri dari mineral makro (dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah lebih dari 100 mg/hari seperti kalsium, fosfor, natrium, kalium, klorida, sulfur, magnesium) dan mineral mikro (dibutuhkan tubuh dalam jumlah <100 mg/hari, seperti besi, tembaga, iodium, seng, kobalt dan selenium).

Tabel 8.2 Fungsi mineral dan sumber bahan pangannya

No	Sumber bahan pangan	Mineral	Fungsi
1	<ul style="list-style-type: none"> Pangan hewani (Susu dan produk susu, kuning telur, ikan sarden, ikan salmon) Sayur (seperti brokoli) Kacang-kacangan 	Kalsium	<ul style="list-style-type: none"> Menjaga kesehatan tulang dan gigi Berperan dalam kerja otot Berperan dalam pembekuan darah
2	<ul style="list-style-type: none"> Pangan hewani (seperti ikan dan makanan laut lainnya, susu dan produk susu) Sayuran hijau Kacang-kacangan 	Magnesium	<ul style="list-style-type: none"> Berperan dalam kerja otot dan sistem saraf
3	<ul style="list-style-type: none"> Pangan hewani (seperti daging merah, daging unggas, ikan, telur, susu) 	Fosfor	<ul style="list-style-type: none"> Menjaga kesehatan tulang dan gigi Menjaga keseimbangan pH tubuh
4	<ul style="list-style-type: none"> Pangan hewani (seperti daging merah, ikan laut, kerang, susu) Kacang-kacangan 	Seng	<ul style="list-style-type: none"> Menjaga daya tahan tubuh Berperan dalam kesehatan reproduksi Pembentuk hormone insulin untuk menjaga kadar gula dalam darah
5	<ul style="list-style-type: none"> Pangan hewani (seperti hati ayam, hati sapi, kerang) Kedelai dan olahannya Sayuran berdaun hijau 	Besi	<ul style="list-style-type: none"> Komponen penting sel darah merah yang mengikat oksigen dan mengedarkannya ke seluruh tubuh

No	Sumber bahan pangan	Mineral	Fungsi
6	<ul style="list-style-type: none"> • Rumput laut, kerang, • Garam beriodium 	Iodium	<ul style="list-style-type: none"> • Menjaga metabolisme tubuh agar berjalan baik • Menjaga suhu tubuh • Komponen penting dalam perkembangan otak
7	<ul style="list-style-type: none"> • Buah (seperti pisang, alpukat, kurma • kacang, , • yoghurt, 	Kalium	<ul style="list-style-type: none"> • Menjaga keseimbangan pH tubuh • Menjaga keseimbangan osmolaritas cairan tubuh
8	<ul style="list-style-type: none"> • Garam dapur, keju, saus dan kecap 	Natrium	<ul style="list-style-type: none"> • Berperan dalam menjaga keseimbangan cairan tubuh dan tekanan darah

REFERENSI

Gizi dan Kesehatan Remaja. 'Buku Pegangan dan Kumpulan Rencana Ajar untuk Guru Sekolah Menengah Pertama'. 2016. SEAMEO RECFON-Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia

Permenkes nomor 75 tahun 2013 tentang Angka Kecukupan Gizi bagi Bangsa Indonesia <http://gizi.depkes.go.id/download/kebijakan%20gizi/Tabel%20akg.pdf>

Permainan: Cari Kata

Carilah nama-nama mineral yang baik untuk tubuh di deretan huruf acak bawah ini, yang dapat tertulis secara vertikal, horizontal, diagonal, ataupun terbalik. Berapa banyak kah nama mineral yang berhasil kamu temukan?

M	J	F	O	L	A	T	K	O	S	P	S
D	A	K	R	N	K	A	A	P	E	M	E
H	N	G	N	E	A	K	L	A	I	A	N
A	A	R	N	A	R	P	M	L	J	G	G
A	F	E	A	E	T	F	F	E	R	N	K
E	L	F	Y	F	S	R	K	U	R	E	O
K	B	O	A	S	L	T	I	N	D	S	A
H	A	S	S	K	A	L	I	U	M	I	U
S	T	F	R	T	A	E	R	B	M	U	M
A	P	O	M	J	K	M	G	I	D	M	N
B	I	O	D	I	U	M	G	N	M	B	N
P	L	M	U	I	S	E	B	A	R	R	Y

Sesi 8

ZAT GIZI MIKRO

Informasi baru yang aku dapatkan dari sesi ini adalah

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Setelah mengikuti sesi ini, aku berkomitmen untuk

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Cap disini

SESI 9

BAHAN PENUKAR MAKANAN

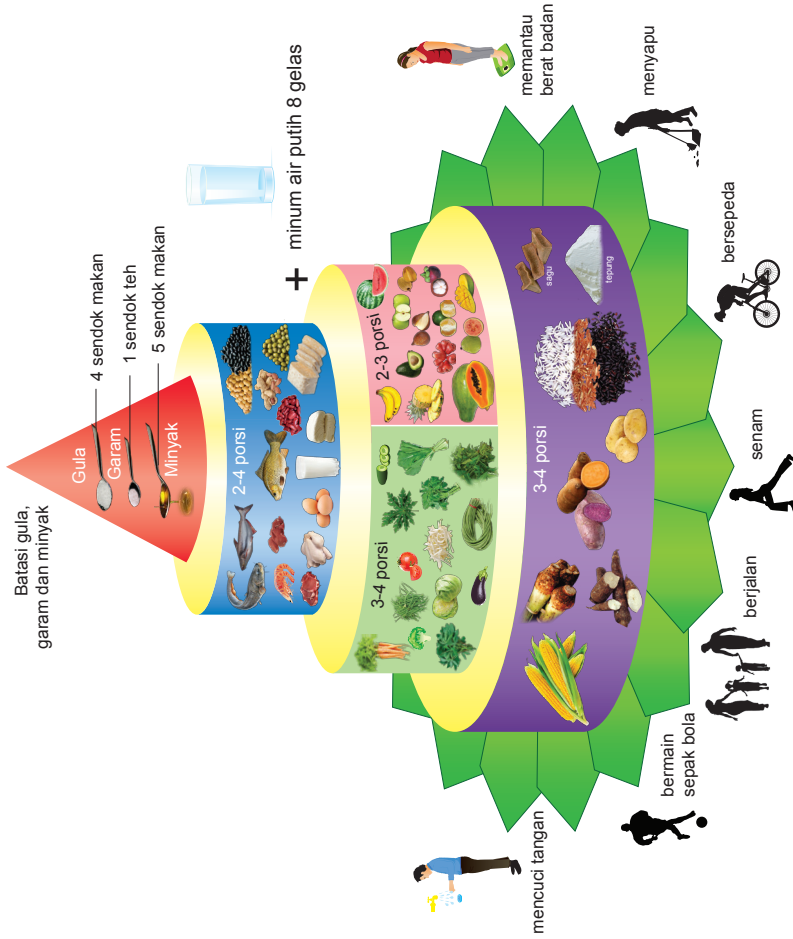


PESAN KUNCI

1. Semakin beragam makanan yang kita konsumsi, semakin tinggi kemungkinan kita bisa memenuhi kebutuhan zat gizi harian
2. Dalam satu kelompok bahan pangan terdapat beragam bahan pangan yang enak dan bergizi

Seperti yang dijelaskan di sesi sebelumnya tentang Gizi Seimbang, tidak ada satupun jenis bahan pangan yang mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk tetap sehat, kecuali ASI bagi bayi hingga usia 6 bulan. Untuk itu, konsumsi aneka ragam bahan pangan sangat penting. Semakin beragam, semakin tinggi kemungkinan tubuh kita memenuhi kebutuhan zat gizi.

Keanekaragaman pangan yang dimaksud adalah aneka ragam kelompok pangan (yaitu makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah-buahan dan air) serta beraneka ragam dalam setiap kelompok pangan. Tumpeng gizi seimbang, sebagai visualisasi dari Pesan Gizi Seimbang, menunjukkan bahwa terdapat berbagai contoh pangan di setiap kelompok bahan pangan seperti gambar berikut



TUMPENG GIZI SEIMBANG PANDUAN KONSUMSI SEHARI HARI



Contoh keragaman pangan misalnya pangan sumber karbohidrat yang berada di lapisan terbawah pada tumpeng gizi seimbang. Sumber pangan karbohidrat umumnya memberi sumbangan energi terbesar terhadap total asupan energi sehari-hari. Contoh pangan karbohidrat adalah beras, jagung, singkong, ubi, talas, sagu, sukun, kentang dan produk olahannya. Beberapa pangan sumber karbohidrat tersebut merupakan makanan pokok, dan telah menjadi bagian dari budaya makan berbagai etnik di Indonesia sejak lama. Walaupun tergolong dalam kelompok bahan pangan yang sama, jagung, beras, singkong, ubi dan lainnya, memiliki kandungan gizi yang tidak persis sama, sehingga konsumsi variasi sumber karbohidrat akan saling melengkapi kebutuhan gizi.

Berikut adalah tabel berbagai pilihan pangan untuk kelompok bahan pangan yang sama

Tabel 9.1 Berbagai pangan sumber karbohidrat setara dengan 1 porsi (100 gram) nasi

No	Pangan sumber karbohidrat	Porsi yang setara 1 porsi nasi (100g)	
		Ukuran Rumah Tangga	Ukuran dalam gram
1	Biskuit	4 buah besar	40
2	Jagung	3 buah sedang	125
3	Kentang	2 buah sedang	210
4	Mie basah	2 gelas	200
5	Roti putih	3 iris	70
6	Singkong	1.5 potong sedang	120
7	Sukun	3 potong sedang	150
8	Talas	$\frac{1}{2}$ buah sedang	125
9	Ubi jalar kuning	1 biji sedang	135

Tabel 9.2. Berbagai pangan sumber protein nabati

No	Pangan sumber protein nabati	Porsi yang setara 1 porsi tempe (2 potong sedang atau 50 gram)	
		Ukuran Rumah Tangga	Ukuran dalam gram
1	Tahu	2 potong sedang	100
2	Kacang hijau	2 $\frac{1}{2}$ sendok makan	25
3	Kacang kedelai	2 $\frac{1}{2}$ sendok makan	25
4	Kacang merah	2 $\frac{1}{2}$ sendok makan	25
5	Kembang tahu	1 lembar	20

Tabel 9.3. Berbagai pangan sumber protein hewani

No	Pangan sumber protein hewani	Porsi yang setara 1 porsi ikan segar (1 potong sedang atau 40 gram)	
		Ukuran Rumah Tangga	Ukuran dalam gram
1	Daging sapi	1 potong sedang	35
2	Daging ayam	1 potong sedang	40
3	Telur ayam	1 butir	55
4	Udang segar	5 ekor sedang	35
5	Hati sapi	1 potong sedang	50
6	Susu sapi	1 gelas	200
7	Cumi-cumi	1 ekor kecil	45
8	Kerang	½ gelas	90

REFERENSI

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia nomor 41 tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang (<http://kesmas.kemkes.go.id/perpu/konten/permenkes/pmk-no.-41-ttg-pedoman-gizi-seimbang>)

Sesi 9

BAHAN PENUKAR MAKANAN

Informasi baru yang aku dapatkan dari sesi ini adalah

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Setelah mengikuti sesi ini, aku berkomitmen untuk

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Cap disini

SESI 10

GULA, GARAM, DAN LEMAK (GGL)



PESAN KUNCI

1. Perhatikan kandungan gula, garam dan lemak di makanan yang kita konsumsi.
2. Batasan konsumsi gula, garam, dan lemak yang disarankan Kementerian Kesehatan per orang per hari adalah: gula tidak lebih dari 50 gr (4 sendok makan); garam tidak melebihi 2000 mg natrium/ sodium dan 67 gr (5 sendok makan minyak) untuk lemak. Untuk mempermudah bisa disingkat dengan G4, G1, L5.
3. Kurangi mengonsumsi jajanan yang mengandung gula, garam dan lemak berlebihan seperti produk minuman yang terlalu manis, makanan ringan dalam kemasan dan gorengan.

Latar belakang

Fungsi makanan bukan hanya untuk membuat perut kita kenyang, tapi untuk memenuhi kebutuhan gizi dan menjaga kesehatan. Makanan yang kita konsumsi sehari-hari sangat menentukan kondisi tubuh kita. Seiring dengan berubahnya pola makan kita yang semakin sering mengonsumsi produk makanan siap jadi dan instan, kita tidak menyadari unsur-unsur apa saja yang kita masukkan ke dalam tubuh kita sendiri.



Setiap kali kita makan pagi, siang atau malam, sebaiknya mengandung unsur karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral seimbang (lihat Sesi 5 “Isi Piringku”). Tidak ada satupun jenis makanan yang mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh, karena itu kita perlu mengonsumsi pangan yang beragam.

Di sisi lain, kita juga perlu memperhatikan kandungan beberapa unsur yang bisa berbahaya bagi kesehatan bila dikonsumsi secara berlebihan. Tiga unsur yang perlu kita senantiasa waspadai adalah kandungan gula, garam dan lemak. Batasan konsumsi gula, garam, dan lemak yang disarankan sesuai Permenkes no. 30 tahun 2013 dan diperbaharui jadi Nomor 63 tahun 2015 per orang per hari adalah: Gula tidak lebih dari 50 gr (4 sendok makan); Garam tidak melebihi 2000 mg natrium/sodium atau 5 gr (1 sendok teh), dan untuk lemak hanya 67 gr (5 sendok makan minyak). Untuk memudahkan mengingat rumusannya adalah G4 G1 L5.

Gula merupakan salah satu sumber energi yang dibutuhkan manusia. Namun, jika dikonsumsi secara berlebihan, gula dapat menyebabkan obesitas dan memicu diabetes tipe 2. Di dalam buah-buahan segar terdapat gula alami, sehingga sebenarnya tambahan gula tidak dibutuhkan lagi.

Demikian juga halnya dengan garam yang terdiri dari natrium dan sodium. Garam dalam jumlah sedikit dibutuhkan untuk mengatur kandungan air dalam tubuh, tapi jika dikonsumsi secara berlebihan dapat menyebabkan tekanan darah tinggi (hipertensi) hingga stroke.

Lemak dibutuhkan oleh tubuh untuk menghemat energi. Sebagian besar jumlah asupan lemak yang disarankan harus dari lemak tak jenuh, karena umumnya lebih sehat daripada yang jenuh.

Lemak jenuh dapat ditemukan dalam berbagai makanan, termasuk daging hewan dan daging olahan, minyak kelapa sawit, produk susu termasuk keju, mentega, dan susu, dan makanan ringan termasuk, keripik, kue, dan kue kering. Jenis lemak lainnya, yaitu lemak tak jenuh, terutama ditemukan dalam kacang-kacangan, ikan-ikan tertentu seperti salmon dan tuna, alpukat, dan minyak sayur seperti minyak canola dan minyak zaitun.

REFERENSI

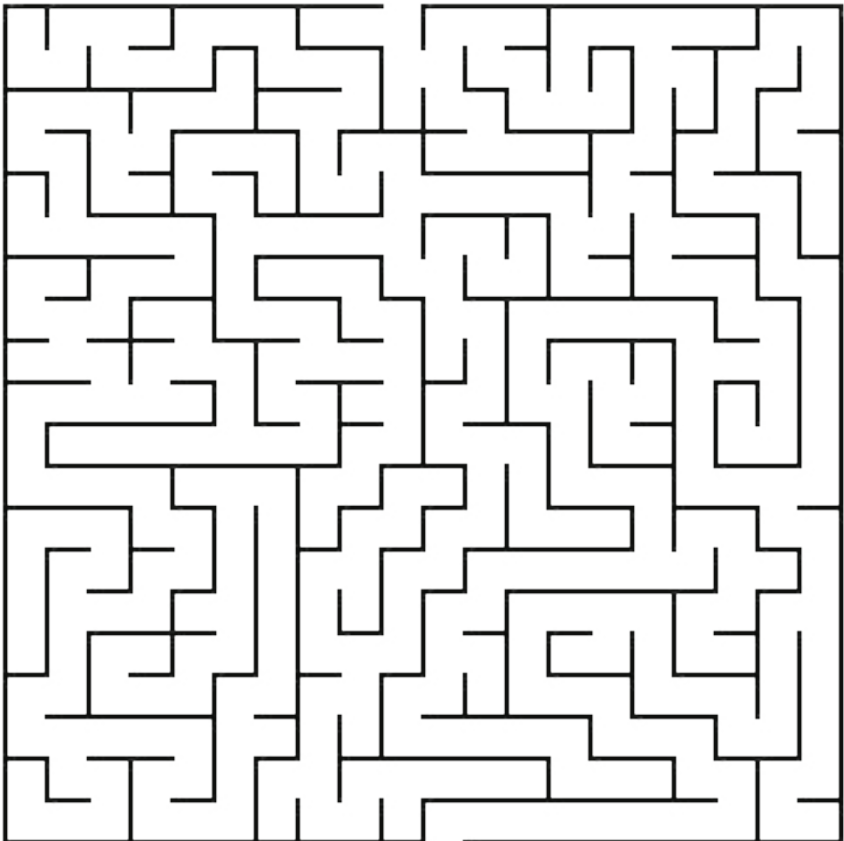
Sehat Berawat Dari Piringmu (2017). Accessed via <http://www.depkes.go.id/article/view/17103100004/healthy-starting-from-my-food-plate.html>

Permainan: Labirin GGL

Kalian tentunya telah membaca tentang kadar batas gula, garam dan lemak yang sebaiknya dikonsumsi setiap hari. Nah sekarang coba kalian bantu si Gula, si Garam, dan Si Lemak dengan membantu mereka bertemu dengan batas konsumsi hariannya masing-masing pada permainan Labirin GGL di bawah.

Syaratnya cuma satu: Gunakan pulpen, sehingga kamu cuma punya satu kali kesempatan! Jangan sampai salah pilih jalan yah!

GULA

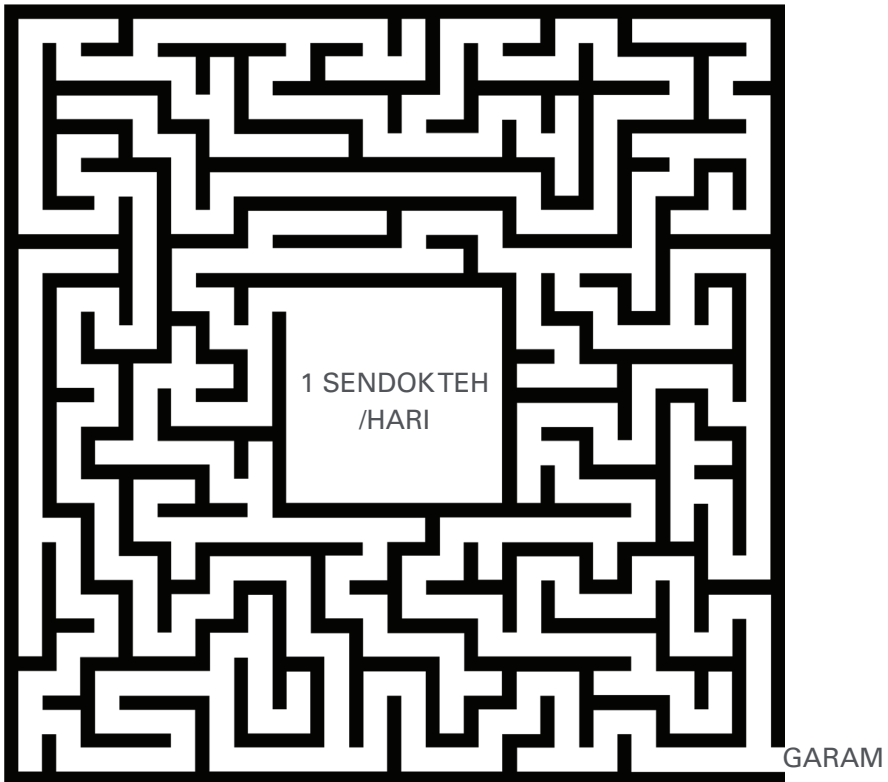


4 SENDOK MAKAN/HARI

Permainan: Labirin GGL

Kalian tentunya telah membaca tentang kadar batas gula, garam dan lemak yang sebaiknya dikonsumsi setiap hari. Nah sekarang coba kalian bantu si Gula, si Garam, dan Si Lemak dengan membantu mereka bertemu dengan batas konsumsi hariannya masing-masing pada permainan Labirin GGL di bawah.

Syaratnya cuma satu: Gunakan pulpen, sehingga kamu cuma punya satu kali kesempatan! Jangan sampai salah pilih jalan yah!

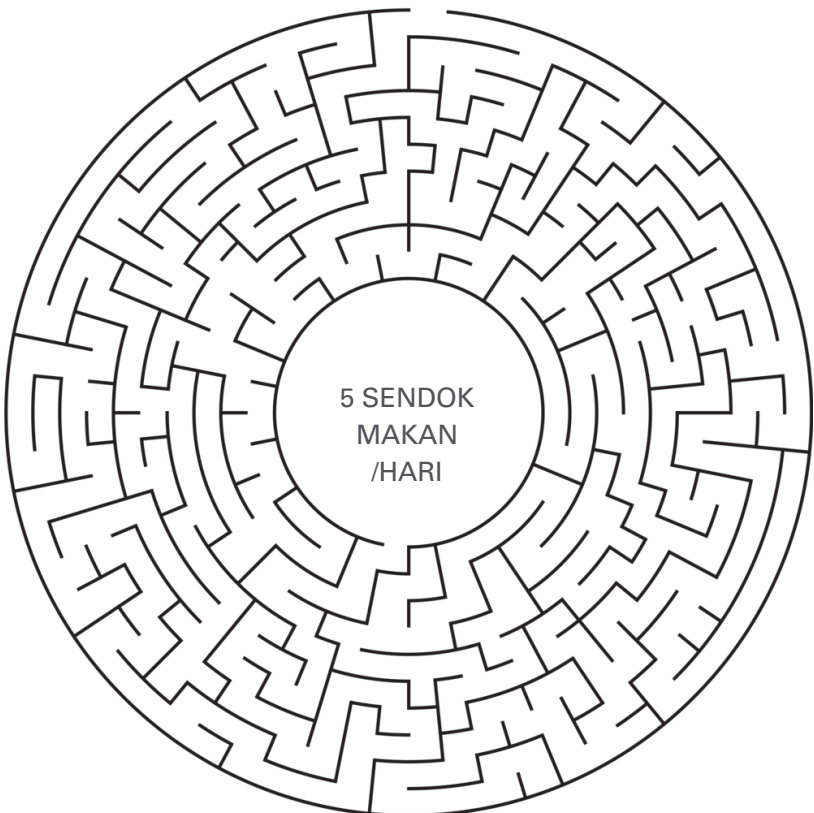


Permainan: Labirin GGL

Kalian tentunya telah membaca tentang kadar batas gula, garam dan lemak yang sebaiknya dikonsumsi setiap hari. Nah sekarang coba kalian bantu si Gula, si Garam, dan Si Lemak dengan membantu mereka bertemu dengan batas konsumsi hariannya masing-masing pada permainan Labirin GGL di bawah.

Syaratnya cuma satu: Gunakan pulpen, sehingga kamu cuma punya satu kali kesempatan! Jangan sampai salah pilih jalan yah!

LEMAK



Sesi 10

GULA, GARAM DAN LEMAK (GGL)

Informasi baru yang aku dapatkan dari sesi ini adalah

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Setelah mengikuti sesi ini, aku berkomitmen untuk

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Cap disini

SESI 11

LABEL MAKANAN DAN MINUMAN



PESAN KUNCI

1. Penting bagi kita untuk selalu membaca label makanan dan minuman, terutama keterangan tentang Halal, daftar bahan yang digunakan atau komposisi, berat/ isi, informasi nilai gizi, ijin edar, dan tanggal kadaluarsa.
2. Pilihlah makanan atau minuman lain bila kita merasa makanan atau minuman tertentu mengandung terlalu banyak gula, garam atau lemak
3. Biasakan untuk selalu menyesuaikan jumlah kalori yang masuk dengan aktivitas fisik yang sesuai

Label makanan ataupun minuman adalah keterangan yang terdapat pada kemasan yang menuliskan tentang isi, jenis, zat gizi, tanggal kadaluarsa dan keterangan lainnya. Label makanan atau minuman dapat membantu kita menilai apakah suatu makanan layak dikonsumsi dan sesuai dengan kebutuhan kita. Tabel berikut menggambarkan Angka Kecukupan Gizi bagi zat gizi makro untuk remaja lelaki dan perempuan di Indonesia (Kementrian Kesehatan, 2013).

Tabel 11.1. Angka Kecukupan Gizi (AKG) Indonesia Kementerian Kesehatan, 2013

Kelompok Usia	Berat (kg)*	Tinggi (cm)*	Energi (Kcal)	Protein (g)	Lemak (g)		Karbohidrat (g)	Serat (g)	Air (mL)	
					Total	n-6				n-3
Laki-laki										
10 - 12 tahun	34	142	2100	56	70	12	1.2	289	30	1800
13 - 15 tahun	46	158	2475	72	83	16	1.6	340	35	2000
16 - 18 tahun	56	165	2675	66	89	16	1.6	368	37	2200
19 - 29 tahun	60	168	2725	62	91	17	1.6	375	38	2500
Perempuan										
10 - 12 tahun	36	145	2000	60	67	10	1	275	28	1800
13 - 15 tahun	46	155	2125	69	71	11	1.1	292	30	2000
16 - 18 tahun	50	158	2125	59	71	11	1.1	292	30	2100
19 - 29 tahun	54	159	2250	56	75	12	1.1	309	32	2300
*Rata-rata berat dan tinggi badan orang Indonesia dengan status gizi normal berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2007 dan 2010. Median berat dan tinggi badan disediakan untuk memastikan bahwa AKG digunakan sesuai dengan berat dan tinggi badan masing-masing orang										

Sesuai anjuran Kementerian Kesehatan, berikut adalah hal-hal yang perlu diperhatikan ketika melihat label makanan



Dari semua hal disamping, ada beberapa hal yang perlu diingat yaitu untuk konsumsi setiap orang, batasannya adalah:

Gula tidak lebih dari 50 gram (4 sendok makan), Garam tidak lebih dari 2000 mg (1 sendok teh), Lemak total tidak lebih dari 67 gram (5 sendok makan)

Alasan dari batasan ini adalah bahwa konsumsi gula, garam, dan lemak melebihi jumlah tersebut menempatkan seseorang pada risiko tinggi terkena hipertensi (tekanan darah tinggi), stroke, kencing manis (diabetes), dan serangan jantung. Perlu diingat bahwa informasi nilai gizi yang tertera di kemasan biasanya berdasarkan takaran saji (untuk satu kali penyajian), sehingga kandungan lemak, garam, dan gula yang tertera adalah untuk satu kali penyajian.

Selain itu, sering kali terdapat %AKG atau angka kecukupan gizi, AKG adalah kontribusi produk makanan atau minuman itu terhadap kebutuhan kita dalam satu hari. Misalkan AKG menunjukkan angka 10%, artinya kebutuhan kita dalam satu hari sudah terpenuhi sebesar 10% bila kita mengkonsumsi minuman atau makanan tersebut.

Literasi label gizi merujuk pada kemampuan untuk memperoleh, memproses, dan mengerti tentang informasi gizi yang terdapat pada label makanan atau minuman agar setiap orang dapat membuat keputusan yang tepat terkait dietnya. Hal ini dapat dilakukan melalui beberapa pendekatan, termasuk memberikan pengetahuan kepada setiap individu terkait konsep gizi.

REFERENSI

Nutrition label literacy (<http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/2325160316650253>)

Improving dietary behaviour with nutrition labelling (<http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/2051570716685522>)

Gizi dan kesehatan Remaja. Buku Pegangan dan Kumpulan Rencana Ajar untuk Guru Sekolah Menengah Pertama. SEAMEO Recfon

Berapa persen kebutuhan kalori anda dalam sehari? www.promkes.depkes.go.id

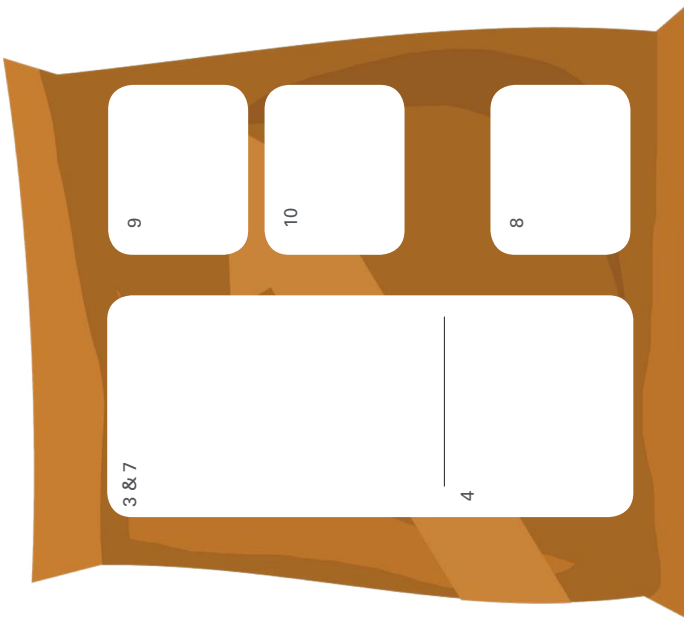
Permainan: Snack Suka-Sukaku

Setelah mempelajari dan bermain tentang pentingnya membaca label pada makanan dan minuman kemasan, yuk bikin sendiri makanan dan minuman kemasan versimu!

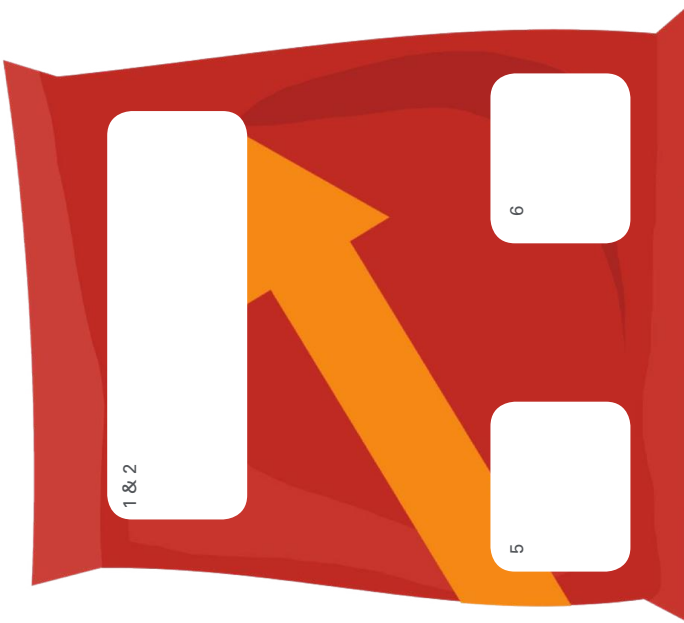
Kamu yang tentukan namanya apa, dan isinya apa! Isi di kotak yang disediakan, sesuai dengan nomornya yah. Yang paling penting... tetap dalam batas yang aman untuk dikonsumsi yah!

1. Merk dagang
2. Nama produk
3. Daftar bahan yang digunakan atau komposisi
4. Pesan kesehatan
5. Berat/ isi
6. Keterangan tentang Halal
7. Informasi nilai gizi
8. Nama dan alamat yang memproduksi
9. Tanggal, bulan, dan tahun kadaluarsa
10. Ijin edar

TAMPAK BELAKANG



TAMPAK DEPAN



Sesi 11

LABEL MAKANAN & MINUMAN

Informasi baru yang aku dapatkan dari sesi ini adalah

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Setelah mengikuti sesi ini, aku berkomitmen untuk

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Cap disini

SESI 12

KANTIN SEKOLAH DAN JAJANAN SEHAT



PESAN KUNCI

1. Lebih baik jajan di tempat yang terjaga kebersihan dan keamanan makanannya
2. Baca label yang tercantum pada makanan atau minuman kemasan
3. Perhatikan cara pembuatan makanan atau minuman yang tidak dibungkus dalam kemasan.
4. Hindari makanan dengan warna yang mencolok, digoreng dengan minyak goreng yang digunakan berulang-ulang, mengandung zat kimia berbahaya, serta memiliki kadar gula, garam dan lemak berlebihan.

Makanan dan minuman yang dijual sembarangan di luar pagar sekolah bisa berisiko terkena cemaran biologis atau kimiawi yang dapat mengganggu kesehatan. Wah! Ayo lindungi diri kita semua! Para detektif sehat, saatnya untuk menyelidiki kantin sekolah kita!



Berikan tanda “X” di kolom yang kamu rasa tepat mewakili kantin sekolahmu!

No	Fasilitas	Ada/ Tidak	Daftar Makanan dan Minuman
1	Tersedia tempat cuci peralatan makanan dan minuman dengan air yang mengalir		Makanan Minuman Sehat: Bersih, tidak mengandung bahan kimia dan pewarna berbahaya, kadar gula, garam dan lemak baik
2	Tersedia tempat cuci tangan bagi pengunjung kantin/warung		
3	Tersedia tempat untuk menyimpan bahan makanan		
4	Tersedia tempat untuk penyimpanan makanan jadi/siap saji yang tertutup		Makanan Minuman tidak Sehat: Kotor, mengandung bahan kimia dan pewarna berbahaya, kadar gula, garam, dan lemak melebihi angka kecukupan gizi harian
5	Tersedia tempat untuk penyimpanan peralatan makan dan minuman		
6	Lokasi kantin/warung sekolah minimal berjarak 20 m dengan TPS (Tempat Pengumpulan Sampah Sementara)		

Saran kamu untuk membuat kantin/tempat jajan menjadi lebih bersih, sehat dan nyaman:

REFERENSI

Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah Untuk Pencapaian Gizi Seimbang. BPOM RI (2013). Accessed via http://standarpangan.pom.go.id/dokumen/pedoman/Buku_Pedoman_PJAS_untuk_Pencapaian_Gizi_Seimbang__Orang_Tua__Guru__Pengelola_Kantin_.pdf

Seri Pendidikan Orang Tua: Jajanan Sehat. Kemendikbud (2017). Accessed via https://sahabatkeluarga.kemdikbud.go.id/laman/uploads/Dokumen/5515_2018-01-10/JAJANAN%20SEHAT.compressed.pdf

Keputusan Menteri Kesehatan Tentang Pedoman Penyelenggaraan Lingkungan Sekolah (2016) https://peraturan.bkpm.go.id/jdih/userfiles/batang/KEPMENKES_1429_2006.pdf

Permainan: Menu Kantin Sehatku

Kadang kepikiran mau makan ini, mau makan itu, mau makan apa di kantin sekolah. Kalau misalnya diberi kesempatan untuk menentukan menu sendiri di kantin sekolahmu, kamu mau ada menu apa?

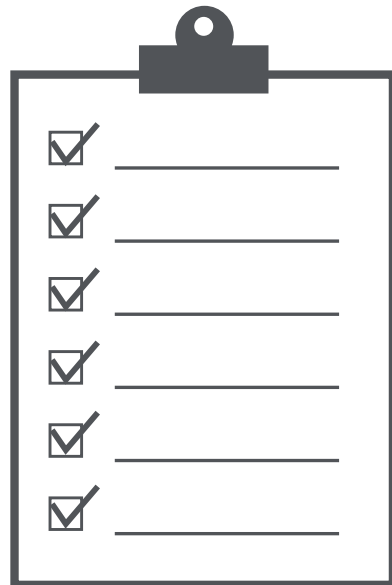
Tuliskan di buku menu di bawah, dan tulis juga apa-apa saja yang mesti ada di kantin sekolah versimu di papan check list di bawah.

Jangan lupa untuk memilih menu makanan dan minuman yang sehat dan bergizi yah!



MENU

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____



<input checked="" type="checkbox"/>	_____
<input checked="" type="checkbox"/>	_____
<input checked="" type="checkbox"/>	_____
<input checked="" type="checkbox"/>	_____
<input checked="" type="checkbox"/>	_____
<input checked="" type="checkbox"/>	_____

Sesi 12

KANTIN SEKOLAH DAN JAJANAN SEHAT

Informasi baru yang aku dapatkan dari sesi ini adalah

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Setelah mengikuti sesi ini, aku berkomitmen untuk

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Cap disini

SESI 13

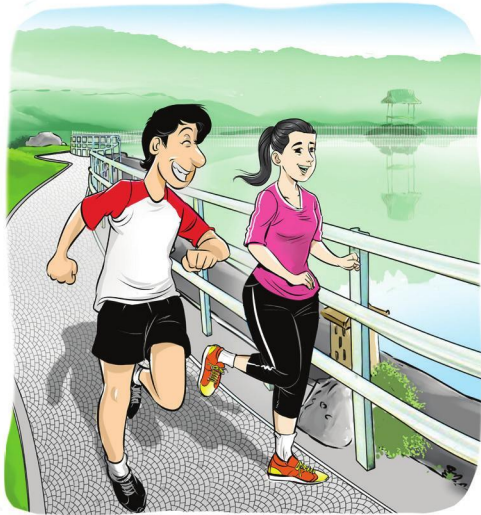
ASUPAN DAN AKTIVITAS FISIK



PESAN KUNCI

1. Aktivitas fisik sangat penting untuk menjaga kesehatan termasuk menjaga keseimbangan energi sehingga mengurangi risiko obesitas
2. Aktivitas fisik dapat diciptakan dengan melakukan gerakan sederhana hasil kreasi sendiri untuk mengurangi waktu sedentari

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur membawa manfaat yang besar bagi kesehatan. Peredaran darah yang lancar, kebugaran tubuh yang terjaga, menurunkan risiko penyakit tidak menular (misalnya penyakit kardiovaskuler (pembuluh darah), diabetes (kencing manis), serta hipertensi (tekanan darah tinggi)), merupakan beberapa



manfaat aktivitas fisik yang sudah diketahui. Selain itu, aktivitas fisik juga berperan penting untuk mengimbangi energi yang masuk ke dalam tubuh yang berasal dari makanan yang dikonsumsi, sehingga menjadi kunci untuk menjaga keseimbangan energi sehingga mencegah terjadinya kegemukan atau obesitas. Sebagai tambahan, aktivitas fisik juga dapat memperlancar sistem metabolisme tubuh, serta memperkuat otot dan kepadatan tulang. Sehingga, untuk mendapatkan kesehatan yang optimal, asupan makanan harus juga disertai dengan aktivitas fisik yang cukup.

Aktivitas fisik tidak harus selalu berupa olahraga. Berbagai macam aktivitas seperti bermain juga termasuk dalam melakukan aktivitas fisik. ada gambar Tumpeng Gizi, bermain sepak bola, berjalan, senam, bersepeda, dan menyapu, digambarkan sebagai contoh aktivitas fisik yang dapat dilakukan.



Melakukan pekerjaan rumah, berkebun/membersihkan halaman, bermain lompat tali adalah contoh kegiatan fisik yang dapat dilakukan di rumah. Memilih menggunakan tangga daripada lift, senam bersama di sekolah, bersepeda ke sekolah, peregangan saat pelajaran usai adalah contoh aktivitas fisik yang bisa dilakukan di sekolah atau di tempat umum.

Selain itu, dianjurkan untuk mengurangi kegiatan sedentari, yaitu kegiatan diluar waktu tidur yang mengeluarkan energi/kalori sangat sedikit. Misalnya berbaring/duduk menonton TV, atau duduk di depan komputer.

Badan Kesehatan Dunia menyarankan anak usia 5-17 tahun untuk melakukan aktivitas fisik selama 60 menit per hari (bisa diakumulasi). juga, disarankan agar kegiatan fisik tersebut ada yang berupa kegiatan aerobik seperti jalan cepat, berlari, bersepeda, lompat tali, berenang, setidaknya 3 kali per minggu.

REFERENSI

Buku Saku: Ayo Bergerak, Lawa Obesitas (Kemenkes 2017) <http://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/2017/11/BukuAyoBergerak.pdf>

Global Recommendation for Physical Activity for Health (WHO, 2010) http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.pdf;jsessionid=37CE188D083383CB557F6C66E7CC670E?sequence=1

Permainan: Emoji Game

Hei hei! Yuk tebak kalimat apakah yang dimaksud dari emoji aktivitas fisik berikut ini?



Sesi 13

ASUPAN DAN AKTIVITAS FISIK

Informasi baru yang aku dapatkan dari sesi ini adalah

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Setelah mengikuti sesi ini, aku berkomitmen untuk

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



SESI 14

BERBAGAI JENIS AKTIVITAS FISIK



PESAN KUNCI

1. Aktivitas fisik bisa dilakukan melalui berbagai kegiatan yang menyenangkan
2. Kegiatan aerobik sangat disarankan, namun bisa dimulai dengan kegiatan sederhana namun rutin, seperti berjalan kaki berangkat dan pulang sekolah

Selain untuk kesehatan, aktivitas fisik yang dilakukan bersama-sama juga dapat meningkatkan kemampuan sosial siswa untuk berinteraksi dengan teman, berpikir kreatif serta mengasah kepemimpinan. Aktivitas fisik dapat dilakukan melalui berbagai kegiatan yang menyenangkan, misalnya dengan melakukan berbagai permainan dan olahraga, baik dalam konteks keluarga (rekreasi), sekolah, maupun di masyarakat. Untuk bisa memberikan hasil yang diharapkan, aktivitas fisik sebaiknya dilakukan secara rutin. Dan disarankan juga agar jenis aktivitas fisik yang dilakukan adalah kegiatan aerobik seperti jalan cepat, berlari, naik sepeda, berenang, dan lompat tali.



Sesi 14

BERBAGAI JENIS AKTIVITAS FISIK

Informasi baru yang aku dapatkan dari sesi ini adalah

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Setelah mengikuti sesi ini, aku berkomitmen untuk

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Cap disini

SESI 15

INDEKS MASSA TUBUH DAN MALNUTRISI



PESAN KUNCI

1. Identifikasi masalah gizi saat remaja dapat dilakukan dengan pengukuran status gizi, salah satunya dengan perhitungan IMT.
2. Pencegahan masalah gizi saat dewasa dapat dilakukan mulai dari remaja, contohnya dengan peningkatan kualitas pola makan dan aktivitas fisik
3. Salah satu indikator yang digunakan untuk mengukur status gizi pada remaja adalah Indeks Massa Tubuh menurut usia

Cara menghitung Index Massa Tubuh (IMT)

Untuk menghitung IMT, dibutuhkan data berat badan (dalam kilogram) dan tinggi badan (dalam meter), usia (tahun dan bulan) serta jenis kelamin. Silakan lihat table referensi sesuai dengan jenis kelamin, lalu lihatlah usia dalam tahun dan bulan.

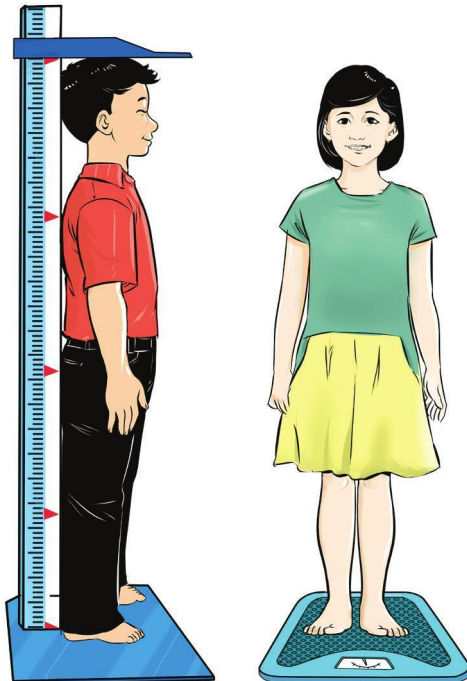
Rumus perhitungan IMT adalah sebagai berikut:

menghitung **IMT:**

$$\frac{\text{BERAT BADAN (kg)}}{\text{TINGGI BADAN}^2 \text{ (m)}}$$

Badan Kesehatan Dunia membuat kurva IMT berdasarkan usia sebagai panduan penentuan status gizi sesuai jenis kelamin. Caranya adalah dengan mencocokkan usia (pada sumbu X dalam unit tahun dan bulan), dan hasil perhitungan IMT di sumbu Y, dan lihatlah kategori status gizi kita berdasarkan titik temu kedua variable tersebut, dengan penggolongan berikut ini.

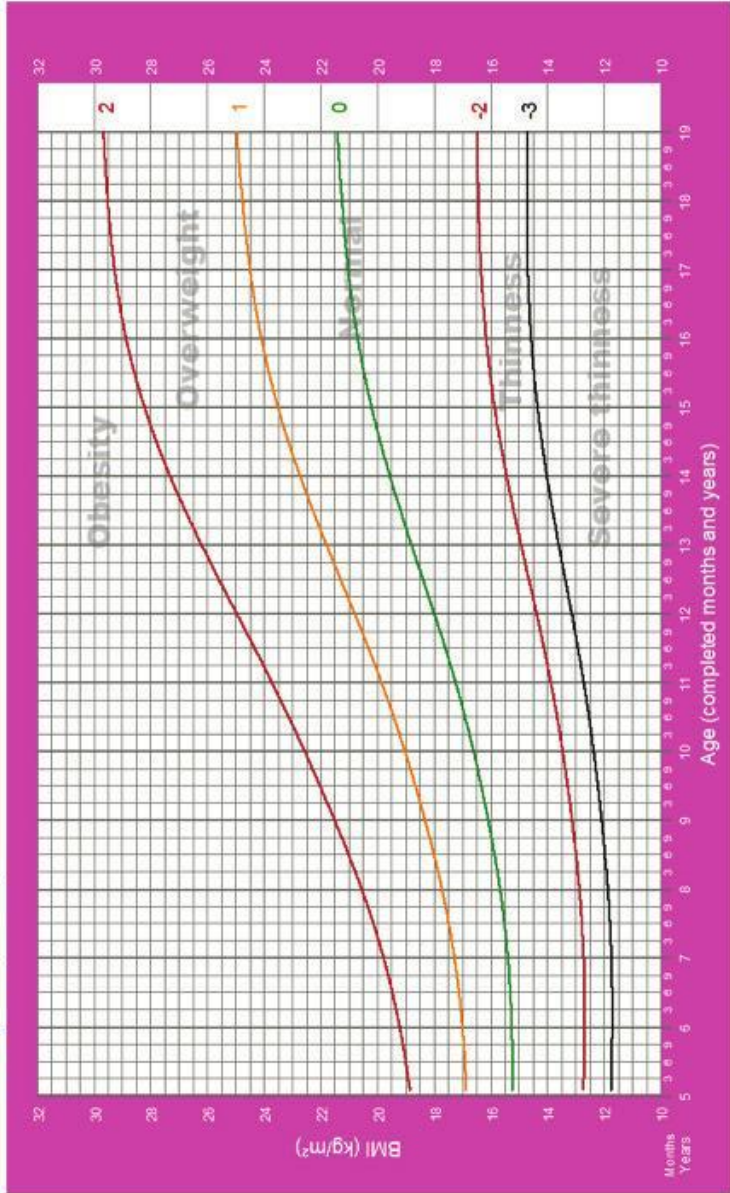
1. Sangat kurus: BMI z score < -3
2. Kurus: BMI z score > -3 dan BMI z score < -2
3. Status gizi sehat: BMI z score > -2 dan BMI z score $< +1$
4. Kelebihan berat badan (overweight): BMI z score $> +1$ dan BMI z score $< +2$
5. Obesitas: BMI z score $> +2$



Untuk perempuan

BMI-for-age GIRLS

5 to 19 years (z-scores)

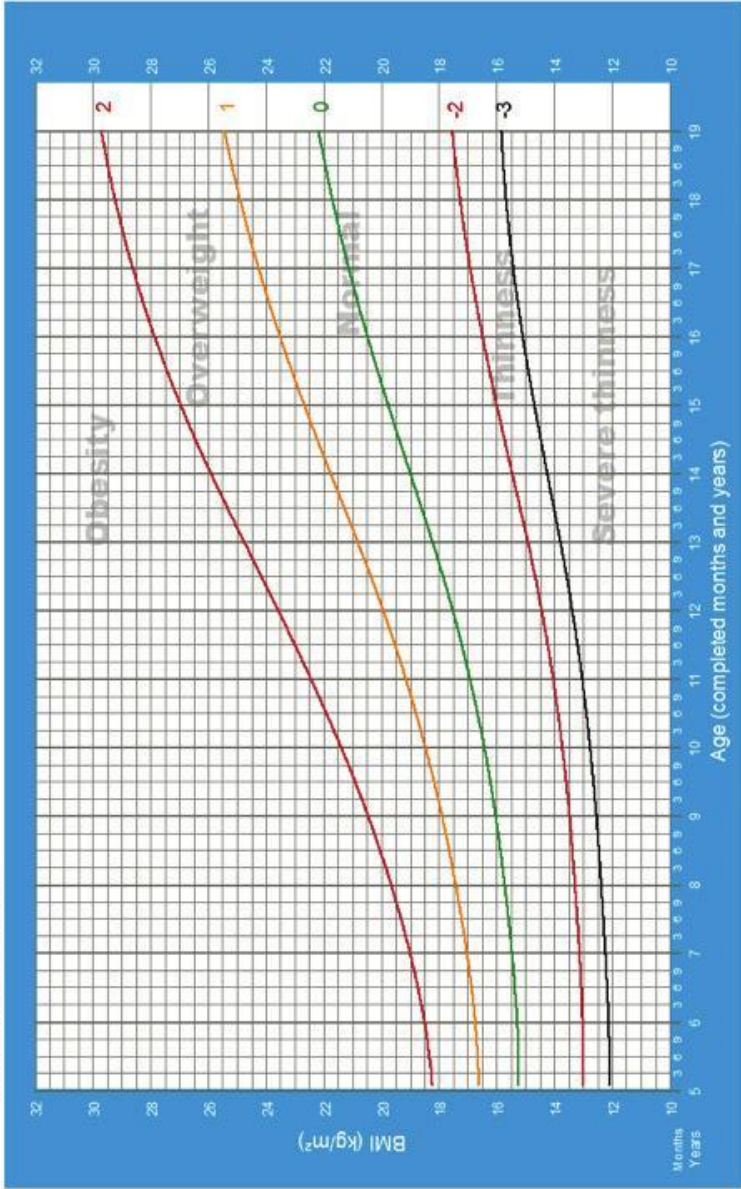


2007 WHO Reference

Untuk laki-laki

BMI-for-age BOYS

5 to 19 years (z-scores)



2007 WHO Reference

Berdasarkan perhitungan status gizi, seseorang dapat dinilai apakah telah memiliki kondisi yang sehat, atau mengalami malnutrisi. Malnutrisi dapat digolongkan menjadi dua hal, kekurangan atau kelebihan gizi. Kekurangan gizi terdiri dari stunting (lebih pendek dari tinggi anak seusianya), kurus (IMT kurang), atau gemuk (IMT berlebih). Bagi gizi kurang maupun gizi lebih akan memiliki efek pada kesehatan kita saat ini serta di masa yang akan datang. Misalnya, remaja dengan berat badan berlebih memiliki risiko lebih tinggi untuk terkena penyakit jantung di masa yang akan datang.

Malnutrisi yang sering terjadi pada semua usia termasuk remaja terdiri dari:

1. Kurus atau kurang energi kronis (KEK)

Masalah kurus atau KEK pada remaja dapat terjadi karena adanya kekurangan asupan zat gizi atau pola makan dengan gizi yang tidak seimbang.

2. Kegemukan atau obesitas

Kegemukan atau obesitas pada remaja biasanya terjadi karena pola makan tidak seimbang dan kurangnya aktivitas fisik.

SOAL LATIHAN

1. Seorang remaja laki-laki berusia 13 tahun 6 bulan memiliki berat badan 55 kg dan tinggi badan 165 cm. Berapa indeks massa tubuh remaja tersebut? Apakah status gizi remaja tersebut?
2. Seorang remaja perempuan berusia 11 tahun 6 bulan memiliki berat badan 50 kg dan tinggi badan 160 cm. Berapa indeks massa tubuh remaja tersebut? Apakah status gizi remaja tersebut?

REFERENSI

WHO Growth Refence 2007 for 5-19 years <http://www.who.int/growthref/en/>.

Indikator status gizi <http://www.depkes.go.id/index.php?txtKeyword=status+gizi&act=search-by-map&pgnumber=0&charindex=&strucid=1280&fullcontent=1&C-ALL=1>

Masalah gizi pada remaja <http://www.depkes.go.id/article/view/18051600005/kenali-masalah-gizi-yang-ancam-remaja-indonesia.html>

Panduan Gizi Seimbang - Remaja Asik (Aktif Sehat Pintar Kreatif) – SEAMEO Recfon

Sesi 15

INDEKS MASSA TUBUH DAN MALNUTRISI

Informasi baru yang aku dapatkan dari sesi ini adalah

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Setelah mengikuti sesi ini, aku berkomitmen untuk

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Cap disini

SESI 16

ANEMIA DAN ZAT BESI



PESAN KUNCI

1. Anemia menyebabkan menurunnya kebugaran serta kemampuan konsentrasi sehingga mengganggu kegiatan sehari-hari. Karenanya, anemia harus dicegah
2. Ada 2 cara utama untuk mencegah anemia, yaitu mengonsumsi makanan sumber zat besi dan minum tablet tambah darah khusus pada remaja putri

Salah satu masalah gizi yang paling sering dijumpai pada remaja adalah anemia. Anemia adalah kondisi tubuh dimana kadar hemoglobin kurang dari jumlah normal. Status anemia diketahui melalui pemeriksaan darah. Hemoglobin adalah salah satu komponen dalam sel darah merah yang berfungsi untuk mengikat oksigen dan menghantarkannya ke seluruh sel di dalam tubuh agar dapat menjalankan fungsinya dengan baik.

Saat anemia, badan terasa lemah, lesu, dan mudah capek, yang juga dikenal dengan istilah 5 L (Lesu, Letih, Lemah, Lelah, Lalai), disertai pusing ('kepala terasa berputar'), mata berkunang-kunang, mudah mengantuk, serta sulit konsentrasi karena kadar oksigen dalam jaringan otak dan otot kurang dari seharusnya. Pada remaja, menurunnya kebugaran serta kemampuan konsentrasi dapat menyebabkan menurunnya capaian belajar di sekolah serta kemampuan mengikuti berbagai aktivitas di sekolah dan di luar sekolah. Selain itu, anemia menurunkan daya tahan tubuh sehingga penderita anemia mudah terkena penyakit infeksi.



Apakah remaja memiliki risiko mengalami anemia? Iya, karena remaja memiliki kebutuhan zat gizi yang meningkat untuk mengimbangi pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat di masa pubertas ini, dan kebiasaan makan remaja saat ini belum memenuhi kebutuhan asupan zat besi. Pada remaja putri, risiko anemia menjadi lebih tinggi karena hilangnya darah selama menstruasi.

Di Indonesia, penyebab yang umum ditemui adalah kurang asupan zat besi, yang disebut anemia gizi besi. Sehingga, cara mencegah anemia adalah dengan memastikan kecukupan asupan zat besi harian melalui dua acara utama, yaitu (1) mengonsumsi makanan sumber zat besi serta (2) minum tablet tambah darah (TTD) untuk remaja putri. Makanan sumber zat besi misalnya hati ayam, kerang, telur, daging sapi, kacang kedelai,



kacang hijau, bayam merah, dan lainnya. Untuk meningkatkan penyerapan zat besi, terutama yang berasal dari sumber nabati, dianjurkan untuk mengonsumsi buah-buahan yang mengandung vitamin C, seperti jeruk, jambu.

Risiko anemia yang lebih besar pada remaja putri membuat mereka memerlukan TTD untuk menambah asupan. Gambar di atas menjelaskan anjuran minum TTD untuk remaja putri agar mendapat hasil yang optimal

Konsumsi TTD kadang menimbulkan efek samping seperti nyeri/perih di ulu hati, mual serta tinja berwarna kehitaman (yaitu sisa zat besi yang dikeluarkan oleh tubuh melalui feses). Semua efek samping tersebut tidak berbahaya, dan lama kelamaan akan berkurang dan hilang karena tubuh akan menyesuaikan. Dan perlu diingat bahwa gejala ini tidak dialami oleh semua orang. Untuk mengurangi gejala di atas sangat dianjurkan minum TTD setelah makan (perut tidak kosong).

Selain disebabkan kurangnya asupan zat besi, anemia juga dapat disebabkan oleh kecacingan. Sehingga, untuk pencegahan anemia yang menyeluruh, remaja disarankan untuk minum obat cacing. Apabila ditemukan remaja putri yang menderita kecacingan, maka dirujuk ke puskesmas dan ditangani sesuai dengan Pedoman Pengendalian Kecacingan di Indonesia. Remaja putri yang tinggal di daerah endemik kecacingan, dianjurkan minum 1 tablet obat cacing setiap 6 bulan.

REFERENSI

Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur. 2016. Kementerian Kesehatan

Sesi 16

ANEMIA DAN ZAT BESI

Informasi baru yang aku dapatkan dari sesi ini adalah

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Setelah mengikuti sesi ini, aku berkomitmen untuk

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Cap disini

SESI 17

SARAPAN SEHAT



PESAN KUNCI

1. Sarapan bukan sekedar pengganjal perut, tapi juga memberikan energi agar siswa bisa beraktivitas dengan baik, otak bekerja lebih optimal, dan tidak cepat mengantuk.
2. Sarapan sehat untuk anak sebaiknya mengikuti pola gizi seimbang yakni terdiri dari sumber karbohidrat (60-68%), protein (12-15%), lemak (15- 25%), dan vitamin/mineral.
3. Sarapan sehat juga berperan penting bagi kita untuk mempertahankan dan meningkatkan prestasi kita di sekolah.

Remaja adalah masa depan bangsa, karena merupakan aset masa depan yang menjadi generasi penerus Indonesia. Tumbuh kembang remaja sangat dipengaruhi oleh pemberian gizi yang sesuai dan seimbang. Sayangnya asupan makanan bagi remaja tidak selalu dapat dilaksanakan dengan baik karena berbagai macam alasan.



Pagi hari merupakan waktu yang penting untuk mengisi energi. Setelah tidur selama delapan sampai sepuluh jam, saluran pencernaan manusia butuh asupan yang cukup untuk mendukung segala kegiatan kita di hari itu. Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi yang ditentukan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Permenkes no.75/2013), kebutuhan gizi remaja 13 – 18 tahun berkisar antara 2475 – 2675 Kkal. Sarapan pagi harus memenuhi sebanyak 20-25% kebutuhan kalori sehari. Makan siang dan makan malam masing-masing 30 %, sedangkan makanan selingan dapat dilakukan dua kali dengan porsi masing-masing 10%.

Sarapan sehat sebaiknya mengikuti pola gizi seimbang yakni terdiri dari sumber karbohidrat (60-68%), protein (12-15%), lemak (15- 25%), dan vitamin/mineral. Porsi sarapan sebaiknya tidak terlalu banyak karena akan mengganggu sistem pencernaan dan aktivitas remaja.

Tips menyiapkan sarapan sehat:

1. Siapkan menu dengan gizi seimbang.
2. Pilih menu sarapan yang mudah disiapkan tapi bervariasi dari berbagai jenis bahan makanan.
3. Sarapan tidak harus nasi, dapat diganti sereal, roti, kentang, dan mie.
4. Boleh ditambahkan susu atau hasil olahannya seperti yogurt.
5. Bisa dilengkapi dengan buah segar atau diblender
6. Minum air yang cukup

REFERENSI

Makanan Sehat Anak Sekolah. Jejaring informasi pangan dan gizi. Kemenkes (2011). Accessed via <http://gizi.depkes.go.id/wp-content/uploads/2011/11/LEMBAR-INFORMASI-NO-2-2011.pdf>

Lampiran Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 75 Tahun 2013 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan Bagi Bangsa Indonesia (2013) <http://gizi.depkes.go.id/download/kebijakan%20gizi/Tabel%20akg.pdf>

Sesi 17

SARAPAN SEHAT

Informasi baru yang aku dapatkan dari sesi ini adalah

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Setelah mengikuti sesi ini, aku berkomitmen untuk

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



SESI 18

KEBERSIHAN PERSONAL



PESAN KUNCI

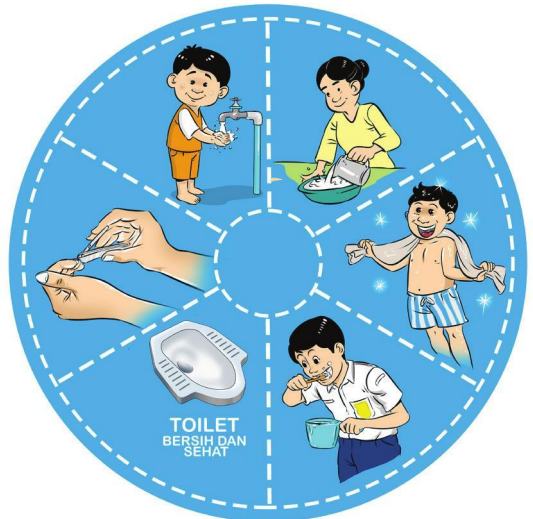
Ada sedikitnya 6 cara menjaga kebersihan personal yang harus dilakukan peserta secara teratur dan terus-menerus yakni:

1. menggunakan air bersih
2. mandi
3. mencuci tangan dengan air bersih dan sabun
4. menggunakan jamban sehat
5. menyikat gigi
6. menggunting kuku

Apa itu Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)?

PHBS adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat.

Beberapa PHBS berhubungan erat dengan gizi (misalnya makan beraneka ragam makanan, minum Tablet Tambah Darah, mengonsumsi garam beriodium, memberi bayi dan balita kapsul vitamin A) dan tentang kesehatan lingkungan (seperti membuang sampah pada tempatnya dan membersihkan lingkungan). Bagi siswa dan komunitas sekolah, PHBS yang sangat relevan adalah PHBS di sekolah.



PHBS di sekolah

1. Mencuci tangan dengan sabun dan air yang mengalir
2. Mengonsumsi jajanan sehat yang tidak mengandung garam, gula, dan lemak dosis tinggi di kantin sekolah
3. Menggunakan jamban yang bersih dan sehat
4. Olahraga yang teratur
5. Memberantas jentik nyamuk
6. Tidak merokok di sekolah
7. Menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap bulan
8. Membuang sampah pada tempatnya

Khusus untuk kebersihan personal, ada enam hal yang perlu dilakukan

- Mencuci tangan dengan sabun dan air bersih setiap selesai menggunakan toilet, sebelum dan sesudah makan, dan setiap selesai beraktivitas di luar rumah
- Menggunakan air bersih setiap hari
- Mandi sehari dua kali
- Menyikat gigi sebelum beraktivitas di pagi hari, setelah makan, dan sebelum tidur
- Menggunakan jamban sehat yakni yang tertutup
- Menggunting kuku seminggu sekali

Kebersihan personal dimulai dari diri sendiri karena kehidupan manusia pasti akan berinteraksi dengan berbagai elemen mulai dari lingkungan, manusia, hingga makanan. Oleh karena itu menjaga kebersihan personal sangat penting bagi setiap orang. Perilaku yang tidak bersih dapat membuat seseorang rentan terhadap berbagai macam penyakit.

Kebersihan personal juga sangat penting untuk dibiasakan dan dikukuhkan selama masa remaja agar kebiasaan ini dapat diteruskan hingga dewasa. Pada sesi ini peserta diharapkan untuk merefleksikan perilaku personal mereka terkait kebersihan. Selain itu, peserta juga diminta untuk menilai seberapa jauh mereka sudah menerapkan kebersihan personal. Tujuannya adalah agar mereka dapat berproses positif ke arah hidup bersih dan sehat.

REFERENSI

10 Perilaku hidup bersih dan sehat di rumah tangga. Kemenkes. Diakses melalui http://promkes.depkes.go.id/wp-content/uploads/pdf/buku_pedoman/booklet%20phbs%20rumah%20tangga.pdf

Sesi 18

KEBERSIHAN PERSONAL

Informasi baru yang aku dapatkan dari sesi ini adalah

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Setelah mengikuti sesi ini, aku berkomitmen untuk

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



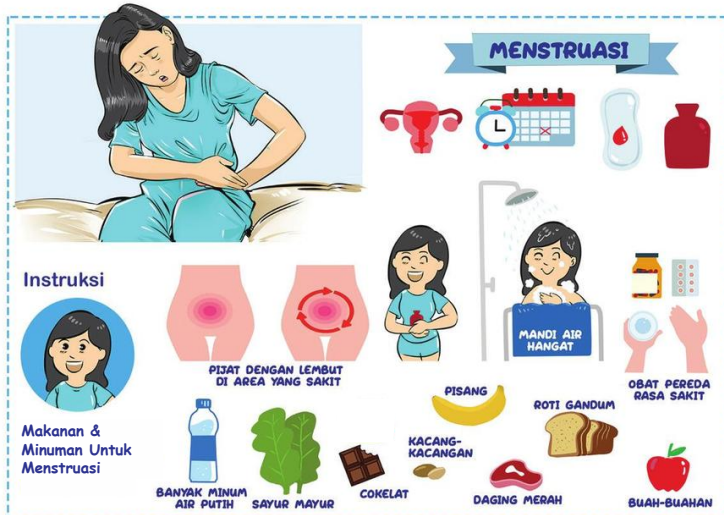
SESI 19

MANAJEMEN KEBERSIHAN MENSTRUASI



PESAN KUNCI

1. Proses menstruasi pada perempuan mempengaruhi emosi, kebersihan, kesehatan dan kadang partisipasi perempuan secara sosial.
2. Manajemen kebersihan menstruasi perlu diketahui oleh perempuan dan laki-laki termasuk oleh sekolah agar kebutuhan spesifik perempuan untuk tetap bersih dan sehat selama menstruasi bisa direspon dengan baik.
3. Menstruasi meningkatkan risiko remaja putri mengalami anemia. Jangan lupa untuk mengonsumsi makanan yang tinggi kandungan zat besinya serta tablet tambah darah untuk mencegah anemia.



Menstruasi adalah suatu proses dimana darah keluar dari dalam rahim. Proses ini terjadi karena luruhnya lapisan dinding rahim bagian dalam yang mana mengandung banyak pembuluh darah dan sel telur yang tidak dibuahi. Usia mulainya menstruasi dapat berbeda-beda pada setiap remaja putri dan hal ini adalah normal.

Sekitar 5-10 hari sebelum menstruasi, perempuan mungkin akan mengalami beberapa hal berikut: nyeri pada payudara, perubahan mood serta keinginan yang besar untuk makan.

Perbanyak asupan makanan yang mengandung zat besi seperti ikan, hati ayam, dan daging merah. Untuk mencegah anemia, remaja putri dianjurkan mengonsumsi tablet tambah darah 1 tablet, sekali seminggu.

Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) adalah pengelolaan kebersihan dan kesehatan perempuan pada saat menstruasi. Pada remaja perempuan yang baru saja mengalami menstruasi, periode ini perlu pembekalan yang khusus karena kegagalan dalam mengelola MKM dengan baik telah terbukti berdampak ke banyak hal seperti:

Kesehatan: kurangnya kebersihan saat menstruasi bisa menyebabkan terjadinya infeksi saluran kemih, infeksi saluran reproduksi, dan iritasi pada kulit.

Pendidikan: menstruasi dapat memicu siswi untuk izin dari sekolah dikarenakan berbagai alasan seperti nyeri haid dan tidak tersedianya obat pereda nyeri di sekolah, jamban yang layak, air bersih, pembalut cadangan, hingga tempat sampah yang memadai di sekolah.

Partisipasi sosial: banyaknya larangan bagi perempuan ketika menstruasi membatasi kesempatan perempuan untuk berpartisipasi dalam aktivitas sosial.

Lingkungan: absennya tempat pembuangan sampah untuk pembalut bekas pakai akan mendorong siswi membuangnya di lubang kloset atau sembarang tempat. Akhirnya kloset menjadi tersumbat dan terganggu fungsinya.

Aspek yang perlu diperhatikan untuk MKM

- Menggunakan pembalut yang bersih
- Akses untuk mengganti pembalut sesering mungkin selama menstruasi
- Tempat pembuangan pembalut bekas menstruasi
- Toilet yang bersih
- Ketersediaan sabun dan air bersih
- Toilet yang bisa dikunci dari dalam dan terpisah antara perempuan dan laki-laki

Pengelolaan menstruasi secara bersih dan sehat

1. Apakah yang harus dilakukan pada saat menstruasi?

Menggunakan pembalut untuk menampung darah dari vagina

2. Apa perbedaan pembalut sekali pakai dan pakai ulang?

Pembalut sekali pakai adalah pembalut yang tidak dapat digunakan kembali dan harus dibuang setelah digunakan. Pembalut pakai ulang terbuat dari kain, bisa dicuci dan dapat disetrika serta digunakan kembali.

3. Apakah ada tipe pembalut yang harus dihindari?

Hindari penggunaan bahan yang bisa menyebabkan infeksi, seperti koran, dedaunan, tisu, atau kain kotor.

4. Seberapa sering kita harus mengganti pembalut?

Pembalut sekali pakai harus dibuang setelah digunakan. Pembalut sebaiknya diganti setiap 4 sampai 5 jam sekali dan bisa lebih sering apabila darah keluar banyak. Waktu yang dianjurkan untuk mengganti pembalut bagi anak perempuan usia sekolah ialah saat mandi pagi, saat di sekolah, setelah pulang sekolah, saat mandi sore, dan sebelum tidur. Pembalut harus sering diganti untuk mencegah infeksi saluran reproduksi, saluran kencing, dan iritasi kulit. Ingat untuk selalu mencuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut.

5. Bagaimana cara membuang pembalut sekali pakai?

Bungkus pembalut dengan kertas atau kantung plastik dan masukkan ke tempat sampah. Jangan membuang pembalut di lubang jamban atau kloset karena hal ini dapat menyebabkan lubang jamban atau kloset tersumbat.

Cara menjaga kebersihan diri selama menstruasi

1. Mandi setiap hari.
2. Makan makanan sehat.
3. Gunakan kain bersih, pembalut atau bahan lain yang bersih dan dapat diganti
4. Menggunakan celana dalam atau baju dalam yang menyerap keringat.
5. Ganti pembalut secara rutin sehingga darah menstruasi tidak membekas pada pakaian;
6. Menjaga kebersihan adalah penting untuk mencegah infeksi. Cucilah pakaian dengan sabun keringkan di bawah sinar matahari agar bakteri tidak menempel.
7. Usahakan mendapat istirahat yang cukup.
8. Lanjutkan kegiatan secara normal.
9. Jika mengalami kram atau nyeri pada bagian bawah perut atau punggung, lakukan salah satu atau lebih dari kegiatan berikut agar kembali nyaman: mandi air hangat, minum minuman panas, berjalan-jalan, usap punggung atau perut, berbaring telentang dengan kedua lutut terangkat kemudian gerakkan membentuk lingkaran kecil.
10. Lakukan senam atau olah raga teratur seperti biasa. Olah raga dapat mempercepat sirkulasi membantu mengurangi ketegangan atau sakit kepala
11. Kurangi konsumsi makanan yang mengandung garam untuk mencegah tertahannya cairan yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan.

MITOS	FAKTA
1. Tidak boleh minum air dingin selama menstruasi karena darah menstruasi akan menjadi beku	1. Konsumsi air dingin tidak berhubungan dengan proses menstruasi
2. Minum obat penghilang rasa nyeri selama menstruasi dapat menyebabkan kemandulan	2. Konsumsi obat penghilang rasa nyeri selama menstruasi tidak berhubungan dengan kesuburan
3. Tidak boleh keramas selama menstruasi	3. Kebersihan personal harus selalu dijaga setiap saat

REFERENSI

Manajemen Kebersihan Menstruasi Perlu Dipahami. Diakses melalui <http://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20170526/5821018/manajemen-kebersihanmenstruasi-perlu-dipahami>

Modul Gerak Serempak. Plan Internasional Indonesia dan Rutgers WPF Indonesia (2016).

Panduan Manajemen Kebersihan Menstruasi Bagi Guru dan Orang Tua, Direktorat Pembinaan Sekolah Dasar dan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2017)

Permainan: Kotak Warna Merah

Hmmm seberapa pahamkah kamu tentang menstruasi?

Coba kamu isi kotak warna merah di bawah ini, cocokan dengan temanmu dan tanyakan dengan gurumu untuk melihat berapa banyak jawaban yang tepat!

1. Menggunakan pembalut yang
2. Mengganti sesering mungkin selama menstruasi
3. Membuang pembalut bekas menstruasi di
4. Kurangi konsumsi makanan yang mengandung
5. Jangan lupa untuk setiap hari dan konsumsi

Sesi 19

MANAJEMEN KEBERSIHAN MENSTRUASI

Informasi baru yang aku dapatkan dari sesi ini adalah

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Setelah mengikuti sesi ini, aku berkomitmen untuk

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Cap disini

SESI 20

KESEHATAN JIWA



PESAN KUNCI

1. Gangguan jiwa adalah kumpulan gejala dari gangguan pikiran, gangguan perasaan dan gangguan tingkah laku yang menimbulkan penderitaan dan terganggunya fungsi sehari-hari seseorang sehingga mereka memerlukan pertolongan secara medik..
2. Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) dapat dipicu oleh 1) faktor biologis, 2) faktor psikologis, dan 3) faktor sosial.
3. Bila menghadapi masalah, janganlah dipendam sendirian. Bicarakan dengan orang lain yang dipercaya dan dekatkan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Menurut data WHO tahun 2016, terdapat berbagai kasus gangguan kesehatan jiwa seperti depresi (35 juta), bipolar (60 juta), skizofrenia (21 juta) dan demensia (47,5 juta) di seluruh dunia. Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional dengan gejala depresi atau kecemasan di Indonesia untuk orang berusia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 9.8% dari seluruh jumlah penduduk Indonesia.



Sementara gangguan jiwa berat seperti skizofrenia mencapai 1.7 per 1000 penduduk. Tentunya jumlah ini berdampak signifikan terhadap kesejahteraan serta produktivitas Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ).

Gangguan jiwa terdiri dari berbagai macam jenis, di antaranya:

1. Skizofrenia

Gangguan skizofrenia secara umum ditandai oleh distorsi pemikiran dan persepsi yang mendasar dan khas, dan sensasi yang tidak akurat atau tumpul. Gangguan yang paling penting adanya pikiran yang seolah “menggema” atau berulang-ulang di dalam benak; munculnya pemikiran yang seolah tidak muncul dari diri sendiri atau adanya pikiran yang terasa “hilang”; munculnya perasaan bahwa orang lain bisa mendengar pikiran ODGJ; delusi atau waham; halusinasi suara yang mengomentari atau mendiskusikan ODGJ pada orang ketiga; gangguan pikiran dan gejala negatif.

2. Bipolar

Gangguan yang ditandai oleh dua atau lebih kejadian di mana suasana hati dan tingkat aktivitas individu terganggu secara signifikan. Gangguan ini bisa berupa peningkatan suasana hati, energi dan aktivitas (hypomania atau mania) atau penurunannya (depresi). Kejadian hypomania atau mania saja secara berulang juga diklasifikasikan sebagai bipolar.

3. Ansietas

Ansietas atau kecemasan adalah munculnya sekelompok gangguan karena dipicu oleh situasi spesifik yang saat ini tidak berbahaya tapi dihindari atau menyebabkan ketakutan. Gejala seperti berdebar-debar dan merasa akan pingsan sering dikaitkan dengan kekhawatiran akan kematian, kehilangan kontrol, atau menjadi gila.

4. Depresi

Pada episode depresi ringan, sedang, atau berat, individu menderita penurunan suasana hati, energi, dan aktivitas. Kapasitasnya untuk merasakan kesenangan, minat, dan konsentrasi berkurang, dan individu akan mudah lelah bahkan setelah aktivitas yang tidak memerlukan banyak energi. Tidur biasanya terganggu dan nafsu makan berkurang. Harga diri dan kepercayaan diri hampir selalu menurun dan bisa disertai dengan rasa bersalah. Rendahnya suasana hati sedikit bervariasi dari hari ke hari dan individu tidak responsif terhadap situasi di lingkungan.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia telah meluncurkan laman kesehatan jiwa serta aplikasi Android Sehat Jiwa Apps yang berisi berbagai macam referensi. Di dalamnya terdapat kuesioner pemeriksaan diri (self-reporting questionnaire) yang dapat digunakan siswa untuk mengenali gejala gangguan kesehatan jiwa pada remaja dan mengindikasikan kapan seseorang perlu mencari pertolongan profesional untuk masalah yang dihadapinya. Laman serta apps tersebut juga dapat diakses untuk mencari informasi tentang pelayanan kesehatan jiwa terdekat.

Kuesioner Periksa Diri

Berikut ini adalah daftar pertanyaan yang bisa kamu gunakan untuk refleksi diri.

Baca instruksinya sampai selesai sebelum menjawab. Jawablah pertanyaan di bawah ini berdasarkan apa yang kamu rasakan dalam 30 hari terakhir.

NO.	PERTANYAAN	YA/ TIDAK
1	Apakah kamu sering menderita sakit kepala?	
2	Apakah kamu sering tidak nafsu makan?	
3	Apakah kamu sering sulit tidur?	
4	Apakah kamu mudah ketakutan?	
5	Apakah kamu sering tegang, cemas dan khawatir?	
6	Apakah tanganmu sering gemetar?	
7	Apakah pencernaanmu sering terganggu?	
8	Apakah kamu kesulitan untuk fokus dan berpikir jernih?	
9	Apakah kamu sering merasa tidak bahagia?	
10	Apakah kamu lebih sering menangis dibanding biasanya?	
11	Apakah kamu merasa kesulitan menikmati kegiatan sehari-hari?	
12	Apakah kamu merasa sulit mengambil keputusan?	

NO.	PERTANYAAN	YA/ TIDAK
13	Apakah prestasi di sekolahmu terganggu?	
14	Apakah kamu merasa kesulitan melakukan kegiatan yang bermanfaat?	
15	Apakah kamu kehilangan minat untuk melakukan apapun?	
16	Apakah kamu merasa tidak berharga?	
17	Apakah kamu merasa bahwa hidup ini tidak ada manfaatnya?	
18	Apakah kamu merasa kelelahan setiap waktu?	
19	Apakah kamu merasakan rasa tidak nyaman di perutmu?	
20	Apakah kamu merasa mudah lelah?	
	TOTAL SKOR (Jumlah jawaban "YA")	

REFERENSI

A user's guide to self reporting questionnaire. WHO (2014). http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/61113/WHO_MNH_PSF_94.8.pdf?sequence=1&isAllowed=y

International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems 10th Revision (ICD-10)-WHO Version for 2016. WHO (2016). Diakses melalui <http://apps.who.int/classifications/icd10/browse/2016/en#F10-F19>

Peran Keluarga Dukung Kesehatan Jiwa Masyarakat. 2016. Diakses melalui <http://www.depkes.go.id/article/print/16100700005/peran-keluarga-dukung-kesehatan-jiwa-masyarakat.html>

Self Reporting Questionnaire (SRQ) 20. Diakses melalui http://sehat-jiwa.kemkes.go.id/deteksi_dini/deskripsi/15

Sesi 20

KESEHATAN JIWA

Informasi baru yang aku dapatkan dari sesi ini adalah

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Setelah mengikuti sesi ini, aku berkomitmen untuk

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Cap disini

The background is a vibrant blue with a pattern of diagonal lines and dots. Overlaid on this are several abstract shapes: a large, dark blue, irregular shape in the center, and a lighter blue, stylized human figure with arms outstretched, positioned behind the central shape. The text is white and bold, centered within the dark blue shape.

TAHAP 3

SEHAT BERSOSIALISASI

SESI 21

PERTEMANAN DAN HUBUNGAN YANG SEHAT



PESAN KUNCI

1. Setiap orang berhak untuk diperlakukan dengan baik dan memiliki pertemanan yang sehat
2. Sebuah hubungan harus dibangun dari rasa saling menghargai dan mendukung
3. Hubungan yang tidak sehat harus dihindari

Pertemanan dan kasih sayang tidak seharusnya menyakiti. Di usia remaja ketika remaja mulai mengenal berbagai pertemanan dan kasih sayang, rentan mengalami hubungan yang tidak sehat jika tidak dibekali dengan informasi yang menuntun dengan baik.



Berikut berbagai bentuk dan ekspresi dari kasih sayang

- Kasih sayang terhadap keluarga. Contohnya ungkapan cinta untuk ibu dan ayah yang sudah merawat kita
- Perasaan terhadap teman yakni saling menyayangi dan membantu sesama teman
- Perasaan yang romantis, mengungkapkan kasih sayang kepada seseorang yang membuatmu tertarik

- Perasaan yang hanya merupakan kemauan dan hawa nafsu seperti ketika menginginkan sesuatu kemudian merayu dengan segala daya upaya
- Perasaan terhadap diri sendiri, seperti mencintai diri sendiri
- Perasaan terhadap negara, bangsa dan tanah air. Seperti berprestasi bagi Indonesia

Kasih sayang dengan pengaruh positif

Kasih sayang ada yang berpengaruh positif dan negatif. Kasih sayang yang berpengaruh positif akan membawa kita kepada

- Mengetahui diri kita sendiri lebih baik
- Mendorong pencapaian prestasi di sekolah
- Berbuat positif bagi lingkungan
- Menjadi pribadi yang menyenangkan bagi sekitar

Kasih sayang dengan pengaruh negatif

1. Cinta semu

Cinta semu kadang muncul ketika kita terjebak jatuh cinta pada artis idola. Wajar saja memiliki idola, namun kita tetap perlu taktis untuk tidak membenarkan semua yang dilakukan oleh idola kita.

2. Cinta berlebihan

Mencintai seseorang secara berlebihan, terutama di masa remaja, dapat membuat seseorang menjadi ketergantungan dan tidak bisa beraktivitas layaknya remaja normal. Hal ini kadang diekspresikan dalam bentuk “Kamu adalah duniaku” “Aku tidak bisa hidup tanpamu” Hal ini harus dihindari.

REFERENSI

Rapor Kesehatanku: Buku Informasi Kesehatan Peserta Didik Tingkat SMP/ MTs dan SMA/SMK/MA. Kementerian Kesehatan (2017). Accessed via <http://kesga.kemkes.go.id/images/pedoman/BUKU%20INFORMASI%20KESEHATAN%20SMP.pdf>

Sesi 21

PERTEMANAN DAN HUBUNGAN YANG SEHAT

Informasi baru yang aku dapatkan dari sesi ini adalah

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Setelah mengikuti sesi ini, aku berkomitmen untuk

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Cap disini



TAHAP 4

**MEMAHAMI
KERENTANAN DAN
RISIKO DIRI**

SESI 22

TAWURAN PELAJAR DAN TEKANAN PERGAULAN



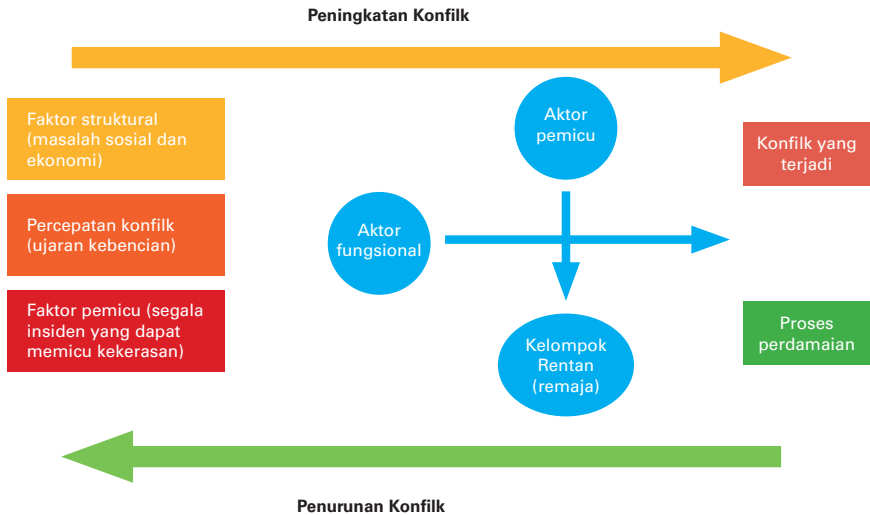
PESAN KUNCI

1. Tawuran adalah kekerasan dan tidak dapat dibenarkan
2. Tawuran disebabkan kuatnya tekanan pergaulan dan bukanlah bentuk solidaritas atau kekompakan sesama teman
3. Tawuran tidak berhubungan dengan maskulinitas dan remaja laki-laki yang menghindari tawuran bukan berarti kurang maskulin.
4. Maskulinitas ditunjukkan dengan kemampuan personal dan kedewasaan dalam menghadapi tantangan.

Tawuran di kalangan pelajar adalah kekerasan. Kekerasan, apapun bentuknya, adalah hal yang tidak dapat dibenarkan. Tawuran pelajar adalah fenomena yang terjadi sejak dulu dan penyebab maupun proses terjadinya sangatlah kompleks. Adanya tekanan pergaulan yang kuat dan terbentuknya siklus dan budaya kekerasan adalah salah satu akar penyebab yang kuat mengapa pelajar, khususnya laki-laki, melakukan tawuran pertama kalinya di usia remaja.

Tawuran pelajar lekat dengan isu kekerasan. Identitas laki-laki dan norma-norma maskulin tidak dapat disangkal terkait dengan kekerasan, dengan pria dan anak lelaki secara tidak proporsional lebih cenderung melakukan kekerasan/ kejahatan (termasuk tawuran masal dan perundungan). Anak laki-laki dan pria sering diasuh, disosialisasikan, dan / atau didorong untuk menjadi tangguh, tergantung pada lingkungan sosial dan kondisi kehidupan mereka. Untuk memahami ini, perlu dengan melihat alur terjadinya konflik





Berdasarkan bagan di atas, tawuran terjadi akibat adanya faktor-faktor penyebab mulai dari struktural, percepatan konflik, hingga pemicu. Saat konflik terjadi ada masa peningkatan konflik dan juga penurunan konflik. Oleh sebab itu kita perlu waspada terhadap berbagai faktor pemicu konflik hingga aktor yang terlibat di dalamnya.

Untuk dapat mencegah konflik, perlu adanya niat untuk berubah atau transformasi. Transformasi yang terjadi terdiri dari tiga tahap yakni:

Sub tahapan Kegiatan Transformasi	Penjelasan	Pendekatan Yang Digunakan
Transformasi Individu	Transformasi individu adalah upaya mengubah cara berfikir dan perilaku sikap tiap pentolan tawuran ke dalam cara pandang dan sikap baru, yaitu perubahan dari sikap "jagoan" ke sikap rendah hati atau transformasi dari sikap "ingin ditakuti" kepada sikap "merebut hati orang lain untuk dicintai".	Pada masing-masing sub-tahapan dilakukan tiga jenis transformasi yang terkait dengan: Transformasi Cara Berfikir (mengubah cara pandang berbangga menjadi "jagoan" menjadi "malu melakukan tindak kekerasan")

Sub tahapan Kegiatan Transformasi	Penjelasan	Pendekatan Yang Digunakan
Transformasi Kelompok	Transformasi kelompok adalah upaya mengubah cara berfikir dan sikap seluruh anggota kelompok dengan mengedepankan kesadaran kolektif untuk bersama-sama berbuat baik. Upaya menumbuhkan kesadaran bersama ini sangat penting agar niatan yang sudah tumbuh dalam diri individu tidak hanyut dalam cara pandang lama kelompok.	<p>↓</p> <p>Transformasi Empati (menggugah perasaan dengan membayangkan derita korban kekerasan)</p> <p>↓</p> <p>Transformasi Perilaku (mengubah perilaku dengan menyalurkan energi pada kegiatan positif)</p>
Transformasi Hubungan Antarkelompok	Transformasi Hubungan Antarkelompok adalah upaya mengubah pola hubungan antar individu dan antar kelompok yang selama ini bermusuhan ke dalam pola hubungan kerja-sama yang didasari rasa damai, saling membutuhkan, dan saling menghormati.	

REFERENSI

HAN 2013: Kemampuan Psikososial Lindungi Anak Dari Perbuatan Negatif. Kemenkes (2013).

Diakses melalui <http://www.depkes.go.id/article/print/2329/han-2013-kemampuan-psikososiallindungi-anak-dari-perbuatan-negatif.html>

Modul Upaya Identifikasi dan Penanggulangan Tawuran Pelajar/Remaja. Ceric FISIP UI (2013)

Permainan: Geng Sehat

Tidak hanya punya kesamaan, tapi setiap pertemanan juga pasti punya karakter dan sifat berbeda-beda. Coba kamu tulis nama-nama temanmu yang sesuai dengan deskripsi gambar di bawah....

Si Gampang Bimbang
Namanya adalah:

.....

Si Paling Perhatian
Namanya adalah:

.....

Si Calon Pemimpin
Namanya adalah:

.....



Si Selalu Senang
Namanya adalah:

.....

Si Sering Solider
Namanya adalah:

.....

Si Yang Terpercaya
Namanya adalah:

.....

Sesi 22

TAWURAN PELAJAR DAN TEKANAN PERGAULAN

Informasi baru yang aku dapatkan dari sesi ini adalah

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Setelah mengikuti sesi ini, aku berkomitmen untuk

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Cap disini

SESI 23

PERUNDUNGAN/ BULLYING



PESAN KUNCI

1. Perundungan adalah kekerasan dan tidak dapat dibenarkan
2. Kita semua memiliki peran di dalam perundungan dan kita harus berani menjadi pembela
3. Jika mengalami perundungan (baik perempuan atau laki-laki) maka bisa memberitahu atau meminta pertolongan pada orang lain
4. Laki-laki tidak akan kehilangan maskulinitas jika meminta pertolongan

Perundungan merupakan segala bentuk penindasan atau kekerasan yang dilakukan dengan sengaja oleh satu atau sekelompok orang yang lebih kuat atau berkuasa terhadap orang lain, bertujuan untuk menyakiti dan dilakukan secara terus menerus.



Bentuk-bentuk perundungan

- Verbal
Celaan, fitnah, atau penggunaan kata-kata yang buruk dan tidak baik untuk menyakiti orang lain
- Fisik
Berupa pukulan, menendang, menampar, meludahi atau segala bentuk kekerasan yang menggunakan fisi
- Seksual
Sentuhan yang tidak diinginkan, candaan yang berbau seksual, penghinaan atau desas-desus tentang seksualitas seseorang.
- Relasional
Berupa pengabaian, pengucilan, cibiran dan segala bentuk tindakan untuk mengasingkan seseorang dari komunitasnya.

- **Cyber bullying**
Segala bentuk tindakan yang dapat menyakiti orang lain dengan sarana media elektronik (rekaman video intimidasi, pencemaran nama baik lewat media sosial).
- **Campuran**
Terdiri dari kombinasi baik verbal, fisik, relasional, maupun cyber bullying. Salah satu yang khas di Indonesia adalah pemalakkan yakni pemaksaan untuk memberikan materi baik berupa uang atau benda baik berharga maupun tidak dengan disertai ancaman kekerasan.

Mengapa orang melakukan perundungan pada orang lain?

Orang-orang melakukan perundungan pada orang lain sebagai cara untuk mendapatkan kekuasaan atas korban mereka. Siswa yang kurang kuat daripada yang lain karena alasan apa pun (mis. Migran, miskin, terlihat berbeda dari yang lain) sering menjadi korban bullying. Ada banyak alasan mengapa orang melakukan perundungan pada orang lain, termasuk:

- Mereka mungkin mengalami atau menyaksikan intimidasi dan kekerasan di rumah dan karena itu melihat intimidasi dan kekerasan sebagai cara normal untuk berhubungan dengan orang lain;
- Mereka mungkin merasa buruk tentang diri mereka sendiri (konsep diri yang buruk) dan melakukan perundungan pada orang lain untuk membuat diri mereka merasa lebih baik;
- Mereka mungkin melakukan perundungan pada orang lain karena tekanan untuk masuk ke dalam kelompok dominan atau karena mereka pikir itu akan membuat orang lain takut dan menghormati mereka.

Tidak satu pun dari alasan ini yang cukup baik dan intimidasi dalam segala bentuk adalah buruk.

Apa dampak dari perundungan?

- Kesedihan dan kemurungan
- Kurang percaya diri
- Menjadi orang yang tertutup

- Kurangnya prestasi dan motivasi belajar
- Keinginan untuk pindah ke sekolah lain atau putus sekolah
- Depresi
- Potensi tinggi untuk menjadi pelaku intimidasi
- Menyakiti dirinya sendiri atau orang lain, bahkan bunuh diri.

5 aktor terkait perundungan:

1. Pelaku. Orang yang melakukan perundungan.
2. Korban. Orang yang mengalami perundungan.
3. Penonton aktif. Penonton perundungan yang turut mendukung pelaku untuk melakukan perundungan.
4. Penonton pasif. Penonton perundungan yang hanya melihat dan tidak melakukan apapun ketika terjadi perundungan.
5. Pembela. Orang yang secara aktif melawan pelaku perundungan dan membela korban.

Perundungan bisa terjadi dimana saja, seperti di:

Sekolah

Biasanya dilakukan oleh senior kepada junior, atau bahkan teman satu tingkatan. Umumnya bullying dari senior kepada junior merupakan tradisi. Biasanya terjadi karena adanya kecemburuan.

Rumah/keluarga

Sifatnya relasional, misalnya sang korban tidak diakui sebagai keluarga. Kadang juga bersifat fisik, misal ya kekerasan dalam rumah tangga.

Lingkungan sekitar

Dapat terjadi karena unsur mayoritas menindas yang minoritas, misalnya orang pendatang yang dibully oleh warga asli.

5 Langkah jika mengalami perundungan

1. Tetap percaya diri & hadapi tindakan bullying dengan berani
2. Simpan semua bukti bullying yang bisa kamu laporkan kepada orang yang dekat dan kamu percaya seperti guru, orang tua, ataupun langsung kepada Polisi (khususnya *cyber bullying*).

3. Berbicara dan laporkanlah
4. Berbaurlah dengan teman-teman yang membuat kalian percaya diri dan selalu berpikir positif
5. Tetap berpikir positif. Tidak ada yang salah dengan dirimu, selama kamu tidak merugikan orang lain. Tetaplah jadi diri sendiri dan lawan rasa takutmu dengan percaya diri

5 langkah jika melihat perundungan - jadilah pembela!

1. Lakukan sesuatu! Jangan diam saja dan merekam aksi perundungan itu karena tindakan ini tidak menolong.
2. Cobalah untuk meleraikan dan mendamaikan
3. Dukunglah korban bullying agar dapat mengembalikan kepercayaan dirinya dan menuntunnya untuk bertindak positif
4. Bicaralah dengan orang terdekat pelaku bullying agar memberikan perhatian dan pengertian
5. Laporkan kepada pihak yang bisa menjadi penegak hukum di lingkungan terjadi bullying seperti kepala sekolah & guru (di sekolah), tokoh masyarakat, atau penegak hukum seperti kepolisian (jika terjadi di dunia maya)

REFERENSI

Sambutan. Kementerian pemberdayaan perempuan dan perlindungan anak. Diakses melalui <https://www.kemenpppa.go.id/lib/uploads/list/8e022-januari-ratas-bullying-kpp-pa.pdf>

Tiga Tataran Dalam Menghadapi Kekerasan Di Lingkungan Sekolah. (2016). Diakses melalui

<https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2016/05/tiga-tataran-dalam-menghadapi-kekerasan-di-lingkungan-sekolah>

Permainan: Puji-puji No Bully!

Ngatain teman dengan kata kasar, itu juga merupakan bully!

Nah daripada menuliskan kata-kata kasar, coba deh kalian tuliskan kalimat pujian yang tulus di tempat yang telah disediakan.

Setelah kakmu menuliskan semua kalimat yang baik, kamu akan menyadari bahwa rasanya akan lebih menyenangkan

Tipe Teman	Contoh pujian	Kalimat pujian kamu:
Teman Yang Bertubuh Gemuk	Badan dia tetap gesit yah saat berolah raga, dan dapat diandalkan jika dimintai pertolongan!	
Teman Yang Tubuhnya Pendek	Jago banget melucu, dan bikin orang-orang di sekitarnya bahagia. Dia merupakan teman yang setia.	
Teman Laki-Laki Yang Kemayu	Karena orangnya perasa, dia adalah teman yang sangat pengertian, dan pasti akan siap mendengarkan semua ceritaku.	
Teman Yang Jerawatan	Jerawatnya banyak, talentanya lebih banyak lagi. Jago lomba debat, jago pelajaran matematika, juara lomba puisi! Keren dan menginspirasi banyak orang!	

Sesi 23

PERUNDUNGAN/BULLYING

Informasi baru yang aku dapatkan dari sesi ini adalah

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Setelah mengikuti sesi ini, aku berkomitmen untuk

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



SESI 24

KEAMANAN DI JALAN



PESAN KUNCI

1. Kecelakaan berkendara adalah salah satu penyebab kematian remaja terbanyak di Indonesia dan dunia.
2. Keselamatan berkendara adalah hal yang tidak boleh ditawar karena taruhannya adalah nyawa, baik nyawa sendiri maupun nyawa orang lain.
3. Melaksanakan perilaku aman dalam berkendara seperti memakai helm, mematuhi peraturan lalu lintas dan tidak kebut-kebutan adalah contoh perilaku bertanggungjawab dan tidak mengurangi maskulinitas.

Tips ketika berkendara

- Mengemudikan motor atau mobil hanya jika sudah memiliki SIM (Surat Ijin Mengemudi)
- Menggunakan helm yang berstandar SNI
- Menggunakan sabuk keselamatan
- Tidak menggunakan gadget/gawai ketika mengemudi
- Tidak mengemudi saat bermasalah, sakit atau mengantuk
- Kendalikan emosi saat mengemudi dan tidak terpancing oleh pengemudi yang ugal-ugalan
- Tidak melakukan kebut-kebutan karena membahayakan pengguna jalan



Tips ketika menyeberang jalan

- Berjalan dan menyeberang di tempat yang aman
 - Selalu konsentrasi dan beri tanda bila menyeberang
 - Menengok ke kanan dan ke kiri sebelum menyeberang
 - Tidak bersenda gurau di jalan raya
 - Berbusana terang atau mencolok saat berjalan atau berkendara
 - Pastikan dirimu terlihat oleh pengendara terutama saat malam hari
-

REFERENSI

Rapor Kesehatanku: Buku Informasi Kesehatan Siswa Tingkat SMP/MTs dan SMA/SMK/MA. Kementerian Kesehatan (2017). Diakses melalui <http://kesga.kemkes.go.id/images/pedoman/BUKU%20INFORMASI%20KESEHATAN%20SMP.pdf>

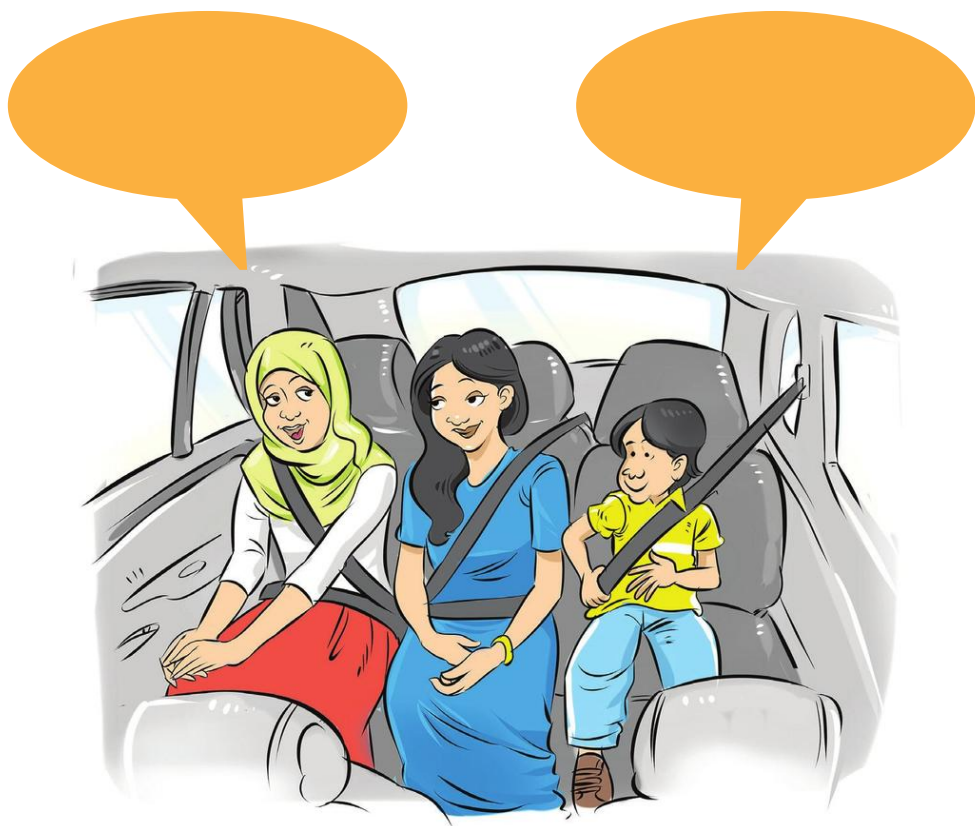
Lindungan Jiwa Anak dengan Jaga Keselamatan Jalan. (2015). Diakses melalui <http://www.depkes.go.id/article/print/15110300002/lindungi-jiwa-anak-dengan-jaga-keselamatanjalan.html>

Permainan: Bilang apa ya mereka!

Hmmmm kira-kira apa yang dipikirkan oleh mereka yang ada di gambar di bawah ini ya? Yuk coba kamu tuliskan di dalam ruang putih yang tersedia di masing-masing gambar.







Sesi 24

KEAMANAN BERKENDARA

Informasi baru yang aku dapatkan dari sesi ini adalah

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Setelah mengikuti sesi ini, aku berkomitmen untuk

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



SESI 25

KEKERASAN SEKSUAL



PESAN KUNCI

1. Setiap orang, baik perempuan maupun laki-laki, dapat menjadi korban atau pelaku kekerasan seksual. Jarang (tetapi bukan tidak mungkin) bagi perempuan untuk melakukan kekerasan seksual. Seringkali, pelaku kekerasan adalah laki-laki.
2. Kekerasan seksual dimulai dari sentuhan, perkataan dan tindakan tidak diinginkan yang mengarah ke seksual.
3. Setiap orang berhak untuk mengatakan “Tidak!” dan menolak segala bentuk kekerasan seksual

Kekerasan seksual pada remaja, khususnya remaja perempuan adalah kasus yang terus meningkat setiap tahunnya. Kekerasan seksual adalah setiap tindakan baik berupa ucapan ataupun perbuatan yang dilakukan seseorang untuk menguasai atau memanipulasi orang lain serta membuatnya terlibat dalam aktivitas seksual yang tidak dikehendaki.

Persetujuan terjadi ketika dua orang setuju untuk melakukan aktivitas seksual bersama. Semua aktivitas seksual membutuhkan persetujuan. Aspek penting dari persetujuan meliputi:

1. Persetujuan dapat diekspresikan secara verbal (mis. Mengatakan ya atau tidak) atau tidak secara verbal (mendorong seseorang menjauh). Tetap diam tidak sama dengan persetujuan.



2. Seseorang harus mampu memberikan persetujuannya. Misalnya, orang dengan disabilitas intelektual tertentu, anak-anak dan orang yang tidur atau terlalu mabuk tidak dapat menyetujui kegiatan seksual.
3. Korban tidak dapat memberikan persetujuannya (misalnya, kekerasan seksual pada anak-anak atau individu dengan disabilitas intelektual).
4. Persetujuan harus diberikan setiap waktu. Hanya karena seseorang telah menyetujui sesuatu sekali, itu tidak berarti mereka harus menyetujuinya setiap saat. Setiap orang berhak untuk menarik persetujuan mereka (berubah pikiran) kapan saja.
5. Undang-undang menganggap remaja pada usia tertentu tidak mampu memberikan persetujuan, di Indonesia, usia persetujuan untuk berhubungan seks dengan seseorang dari lawan jenis adalah 19 untuk anak laki-laki dan 16 untuk anak perempuan. Usia persetujuan untuk hubungan seks homoseksual (mis., Hubungan seks antara dua pria atau dua wanita) adalah 18. Jika Anda berhubungan seks dengan seseorang di bawah usia persetujuan, Anda dapat didakwa melakukan pemerkosaan di mata hukum.

Bentuk-Bentuk Kekerasan Seksual

Komnas Perempuan mengidentifikasi bahwa setidaknya ada 15 bentuk kekerasan seksual yang dialami oleh perempuan, yaitu:

1. Perkosaan
2. Percobaan perkosaan
3. Pelecehan seksual
4. Eksploitasi seksual (misalnya meminta sex dengan imbalan uang atau hadiah).
5. Perdagangan perempuan untuk tujuan seksual
6. Prostitusi paksa
7. Perbudakan seksual
8. Pemaksaan perkawinan, termasuk cerai gantung
9. Pemaksaan kehamilan
10. Pemaksaan aborsi
11. Pemaksaan kontrasepsi dan sterilisasi (termasuk orang dengan disabilitas).

12. Penyiksaan seksual
13. Penghukuman tidak manusiawi dan bernuansa seksual
14. Praktik tradisi bernuansa seksual yang membahayakan atau mendiskriminasi perempuan
15. Kontrol seksual, termasuk melalui aturan diskriminatif beralasan moralitas dan interpretasi agama.

Jika Teman Menjadi Korban Kekerasan Seksual

Bila kamu memiliki teman yang menjadi korban kekerasan seksual, kamu dapat memberikan dukungan tanpa memaksa atau menekan mereka dalam mengambil keputusan. Jagalah privasi korban dengan tidak menceritakan kejadian yang menimpa korban ke pihak lain tanpa persetujuannya. Tentunya korban tidak ingin peristiwa traumatik tersebut disebar ke publik.

Marilah berempati dengan membayangkan bagaimana rasanya bila menjadi korban dan ingatlah bahwa korban tidak sepatutnya diperlakukan demikian. Kamu dapat menyarankan kepada korban agar mencari dukungan dan bantuan terutama dari orang dewasa yang dapat dipercaya seperti orang tua dan guru

Tambahan Informasi Untuk Siswa SMA

- Jangan pernah berpikir korban yang salah dengan berasumsi “pelaku melakukan kekerasan seksual karena terangsang dari pakaian yang dikenakan korban atau karena korban berpergian sendiri”, atau asumsi-asumsi lain yang justru menyalahkan korban dan membenarkan perbuatan pelaku kekerasan seksual.
- Berikan bantuan yang dibutuhkan, misal tempat beristirahat dan berlindung, dan hal lain yang dibutuhkan korban. Berikan sikap yang menunjukkan empati dengan mendengarkan, mendukung, dan mempercayai keterangan korban.

- Untuk kepentingan laporan ke penegak hukum, bantulah korban untuk mengumpulkan/ mendokumentasikan sebanyak mungkin bukti-bukti, misalnya memfoto luka, pesan teks yang dikirimkan pelaku ke seluler korban, dan bukti-bukti lainnya.
- Pada korban perkosaan, upayakan untuk menginformasikan kepada korban untuk: 1) Tidak membersihkan diri atau mandi terlebih dahulu sebelum melapor atau melakukan visum ke Rumah Sakit. 2) Seandainya tidak langsung melapor, simpan pakaian korban (pakaian yang dikenakan korban saat kejadian berlangsung) di dalam kantong plastik.
- Bila memungkinkan dan disetujui oleh korban, dampingilah dia untuk mencari dukungan ke individu atau lembaga layanan yang bisa membantu

Cara Mencegah Kekerasan Seksual

1. Pendidikan seksual sejak dini dibutuhkan untuk menekan angka kekerasan seksual yang terjadi. Dengan pendidikan, anak-anak, remaja dan juga masyarakat akan mengetahui risiko yang ditimbulkan dan bagaimana mencegahnya.
2. Penegakan hukum yang kuat bagi pelaku.
3. Karena kekerasan seksual adalah refleksi dari relasi kuasa yang timpang maka membangun norma yang memberikan ruang bagi perempuan dan laki-laki untuk saling bekerja sama secara setara dan mendukung bagi pencegahan kekerasan seksual menjadi sangat penting.
4. Perbanyak membangun kelompok dan dukungan anti kekerasan termasuk kekerasan seksual.

*Sentuhan boleh, sentuhan boleh
Tangan dan kaki...
Sesama teman, sesama teman
Sepermainan...*

*Sentuhan tak boleh sentuhan tak boleh
Yang tertutup seragam...*

*Hanya diriku hanya diriku
Yang boleh menyentuh!
Hanya diriku hanya diriku
Yang boleh menyentuh!*

REFERENSI

15 Bentuk Kekerasan Seksual. Komnas Perempuan. Diakses melalui https://www.komnasperempuan.go.id/file/pdf_file/Modul%20dan%20Pedoman/Kekerasan%20Seksual/15%20BTK%20KEKERASAN%20SEKSUAL.pdf

Rapor Kesehatanku: Buku Informasi Kesehatan Siswa Tingkat SMP/MTs dan SMA/SMK/MA. Kementerian Kesehatan (2017). Diakses melalui <http://kesga.kemkes.go.id/images/pedoman/BUKU%20INFO>

Sesi 25

KEKERASAN SEKSUAL

Informasi baru yang aku dapatkan dari sesi ini adalah

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Setelah mengikuti sesi ini, aku berkomitmen untuk

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Cap disini

SESI 26

KEHAMILAN



PESAN KUNCI

1. Kehamilan akan lebih sehat dan nyaman saat direncanakan dan didiskusikan di antara pasangan yang sudah menikah.
2. Ingat untuk selalu makan makanan bergizi, terutama yang mengandung zat besi dan asam folat selama kehamilan.
3. Ibu hamil yang kekurangan gizi akan memiliki risiko lebih tinggi untuk melahirkan anak dengan berat badan lahir yang rendah.



Proses kehamilan

Kehamilan adalah salah satu fase kehidupan yang akan dialami oleh kebanyakan perempuan baik direncanakan ataupun tidak. Idealnya kehamilan adalah hal yang direncanakan dengan baik. Namun dalam kenyataannya ada juga kehamilan yang tidak direncanakan.

Kehamilan yang direncanakan akan berdampak positif bagi sang ibu dan bayi. Namun kehamilan yang tidak direncanakan dan tidak diinginkan dapat menjadi malapetaka dan juga menimbulkan berbagai komplikasi kesehatan dan sosial seperti kematian ibu, putus sekolah, hingga perkawinan usia anak yang rentan akan berbagai risiko.

Saat hubungan seksual terjadi jutaan sperma dikeluarkan dari penis ke dalam vagina pada saat ejakulasi. Sperma tersebut kemudian “berenang” melalui vagina ke dalam uterus dan melewati tuba falopi untuk mencari sel telur. Jika ada sel telur yang sudah matang, maka akan terjadi fertilisasi/pembuahan.



Kondisi Ideal untuk Kehamilan

Kesiapan fisik

Keadaan fisik yang paling baik untuk memiliki anak adalah apabila pertumbuhan tubuh dan organ reproduksi telah sempurna, yakni:

- Perempuan berusia 20 - 35 tahun
- Laki-laki mencapai minimal 25 tahun

Untuk mencapai kondisi fisik yang optimal harus dipe siapkan dengan makan makanan bergizi, terutama yang mengandung zat besi dan asam folat agar terhindar dari anemia selama kehamilan.

Seperti yang tercantum dalam Sesi 2 (Gizi dan Daur Kehidupan), ibu hamil yang kekurangan gizi akan memiliki risiko lebih tinggi untuk melahirkan anak dengan berat badan lahir yang rendah (BBLR). Anak yang memiliki berat badan lahir rendah memiliki risiko besar untuk tumbuh menjadi remaja yang kekurangan gizi, lalu jika hamil maka siklus ini akan berulang kembali.

Kesiapan jiwa

Perkawinan dan kehamilan adalah fase baru dalam kehidupan dan memerlukan kesiapan jiwa. Salah satu yang penting dilakukan adalah konseling sebelum pernikahan untuk mengetahui kondisi pasangan dan mengantisipasi berbagai kemungkinan yang timbul terkait perbedaan karakter.

Kesiapan sosial ekonomi

Persiapan sosial ekonomi dalam perkawinan berupa pemenuhan kebutuhan dasar yakni sandang, pangan dan papan. Setiap orang memiliki standar hidup yang berbeda satu dengan yang lain. Walaupun begitu, hal ini harus dibicarakan sebelum menikah dan hamil agar potensi konflik bisa dikurangi

REFERENSI

Modul Gerak Serempak. Plan International Indonesia dan Rutgers WPF Indonesia (2016)

Sesi 26

KEHAMILAN

Informasi baru yang aku dapatkan dari sesi ini adalah

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Setelah mengikuti sesi ini, aku berkomitmen untuk

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Cap disini

SESI 27

PERKAWINAN ANAK DAN RISIKONYA



PESAN KUNCI

1. Pernikahan anak yang didefinisikan oleh undang-undang perlindungan anak sebagai pernikahan di bawah usia 18 tahun memiliki berbagai konsekuensi rumit yang berpotensi meningkatkan risiko kesehatan, ekonomi, maupun sosial bagi pelakunya
2. Seseorang sebaiknya berada dalam kondisi tubuh yang optimal ketika menikah dan hamil, hal ini termasuk berada dalam kondisi gizi yang baik.
3. Remaja perempuan dan laki-laki memiliki hak untuk menolak semua bentuk perkawinan yang dipaksakan.
4. Perkawinan anak merugikan dan berbahaya terutama untuk kesehatan anak perempuan.

Definisi Perkawinan Anak

Perkawinan anak didefinisikan sebagai perkawinan atau penyatuan seorang anak (anak perempuan atau anak lelaki) yang berusia di bawah 18 tahun. Ini adalah kenyataan yang terjadi bagi anak perempuan dan laki-laki, meskipun pada kenyataannya anak perempuan yang paling terkena dampak dari situasi ini.

Realitas Perkawinan Anak di Indonesia

Pemerintah Indonesia sudah melakukan usaha untuk mencegah



dan menurunkan jumlah perkawinan anak. Terdapat hasil dan kemajuan yang cukup signifikan dalam upaya tersebut. Akan tetapi beberapa tahun belakangan ini, kemajuan dalam upaya mengurangi perkawinan anak telah melambat dan prevalensi (jumlah anak di bawah usia 18 tahun yang dikawinkan berbanding dengan jumlah total anak usia 18 tahun) perkawinan anak di Indonesia masih tetap tinggi.

Faktanya:

- Indonesia menempati urutan ketujuh secara global dalam jumlah total pengantin anak.
- Setidaknya 1 dari 9 anak perempuan di Indonesia menikah sebelum berusia 18 tahun.
- Di beberapa kantong geografis (daerah-daerah dengan jumlah perkawinan anak tinggi), angkanya diperkirakan 1 dalam 5 anak perempuan telah dikawinkan.
- Tingkat Perkawinan anak juga lebih tinggi di daerah pedesaan dibandingkan dengan daerah perkotaan, baik untuk anak perempuan yang dikawinkan di bawah 18 tahun dan untuk anak perempuan yang dikawinkan di bawah 15 tahun.
- Anak perempuan di daerah pedesaan memiliki kemungkinan 3 kali lebih besar untuk dikawinkan sebelum usia 18 tahun dibandingkan dengan anak perempuan di daerah perkotaan.

Pandangan Undang-Undang di Indonesia Terhadap Perkawinan Anak Berdasarkan Undang-Undang Perkawinan di Indonesia saat ini, persetujuan orang tua diperlukan untuk semua perkawinan oleh individu yang berusia di bawah 21 tahun. Dengan persetujuan orang tua, perempuan dapat menikah secara sah pada usia 16 tahun dan laki-laki pada usia 19 tahun. Orang tua dapat mengajukan dispensasi ke Pengadilan Agama untuk mendapatkan persetujuan bagi anak perempuan jika mereka ingin dinikahkan pada usia dibawah 16 tahun.

Di banyak tempat, dispensasi ke Pengadilan Agama sering kali digunakan oleh orang tua atau masyarakat sebagai peluang untuk meminta persetujuan menikahkan anak perempuan yang berusia dibawah 16 tahun.

Namun, ini bertentangan dengan Undang-Undang Perlindungan Anak di Indonesia yang melarang perkawinan di bawah usia 18 tahun dalam keadaan apa pun. Undang-undang perkawinan juga gagal memenuhi ambang batas usia 18 tahun untuk perkawinan yang direkomendasikan oleh Perjanjian Internasional Hak Asasi Manusia, termasuk Konvensi tentang Hak Anak.

Meskipun undang-undang memperbolehkan, namun bukan berarti hal itu benar secara moral. Sehingga penting untuk diingat bahwa salah satu prinsip utama suatu undang-undang adalah untuk melindungi hak azasi manusia serta menjamin kepentingan warga negara Indonesia.

Faktor-Faktor yang Menyuburkan Perkawinan Anak di Indonesia

Pendorong utama perkawinan anak di Indonesia telah diidentifikasi sebagai kurangnya pendidikan, norma sosial, keyakinan, kemiskinan dan kehamilan remaja. Pendorongnya berbeda menurut wilayah dan komunitas, sering saling terkait, dan sering kali sulit untuk menentukan satu alasan utama.

Dampak Perkawinan Anak

Perkawinan anak memiliki efek buruk pada kesejahteraan seorang anak perempuan. Perkawinan anak merupakan bentuk pembiaran terhadap terganggunya tumbuh kembang anak dimana salah satu hasilnya adalah kehamilan pada usia anak dan isolasi sosial, mengganggu pendidikan dan membatasi kesempatan anak untuk kemajuan karir di masa depan.

Pendidikan - Di Indonesia, anak perempuan yang menikah sebelum usia 18 tahun memiliki kemungkinan 6 (enam) kali lebih rendah untuk menyelesaikan pendidikan menengah atau setara dibandingkan dengan anak perempuan yang menikah setelah 18 tahun. Ketika seorang anak perempuan putus sekolah artinya hak atas pendidikan telah terlanggar serta kesempatan untuk mengembangkan kemampuan keterampilan dan pengetahuan untuk menjalani hidup yang sehat serta mendapatkan penghasilan dan berkontribusi bagi keluarga dan komunitasnya.

Kesejahteraan keluarga - Di Indonesia, kelompok perempuan dengan kesejahteraan paling rendah memiliki kemungkinan 4 (empat) kali lebih besar untuk menikah sebelum usia 18 tahun dibandingkan dengan perempuan pada kelompok yang memiliki kesejahteraan tertinggi. Pengantin anak lebih cenderung menjadi miskin dan tetap miskin. Ketika terjadi kemiskinan akut, orang tua sering kali menikahkan anak perempuan mereka sebagai solusi untuk mengurangi pengeluaran keluarga.

Kesehatan - Secara global, komplikasi selama kehamilan adalah penyebab utama kematian kedua tertinggi bagi anak perempuan antara usia 15-19. Selain itu, bayi yang lahir dari ibu yang berusia di bawah 20 tahun memiliki kemungkinan 1,5 kali lebih besar untuk meninggal selama 28 hari pertama dibandingkan bayi yang lahir dari ibu berusia 20-an dan 30 tahun. Perkawinan anak memiliki konsekuensi yang merusak kesehatan anak perempuan. Pengantin anak menghadapi risiko kematian yang lebih tinggi saat melahirkan dan sangat rentan terhadap komplikasi terkait kehamilan. Salah satu risiko dari perkawinan anak bila sang ibu tidak dalam kondisi gizi yang optimal adalah bayi rentan mengalami stunting atau gagal tumbuh kembang sehingga perkembangan otak dan fisik ya terhambat. Anak yang mengalami stunting ketika dewasa akan mudah terkena penyakit, penyakit jantung, diabetes dan penyakit tidak menular lainnya.

Kekerasan - Anak perempuan yang sudah menikah lebih rentan terhadap kekerasan dalam rumah tangga. Perkawinan anak menempatkan anak perempuan pada risiko yang lebih tinggi terhadap kekerasan seksual, fisik dan psikologis sepanjang hidup mereka.

Pertumbuhan ekonomi - Di Indonesia, perkawinan anak diperkirakan memakan biaya 1,7% dari Produk Domestik Bruto, dengan mempertimbangkan dampak pada kesehatan ibu dan kematian bayi; sistem kesehatan masyarakat; dan produktifitas dan perampasan ekonomi sebagai konsekuensi hilangnya penghasilan. Perkawinan anak memiliki biaya besar tidak hanya untuk anak perempuan dan keluarga mereka tetapi juga untuk negara secara keseluruhan. Mengakhiri perkawinan anak akan mengurangi beban pada infrastruktur kesehatan dan memungkinkan anak perempuan berkontribusi secara berarti bagi komunitas mereka.

REFERENSI

Rapor Kesehatanku: Buku Informasi Kesehatan Siswa Tingkat SMP/MTs dan SMA/SMK/MA. Kementerian Kesehatan (2017). Diakses melalui <http://kesga.kemkes.go.id/images/pedoman/BUKU%20INFORMASI%20KESEHATAN%20SMP.pdf>

Sesi 27

PERKAWINAN ANAK DAN RISIKONYA

Informasi baru yang aku dapatkan dari sesi ini adalah

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Setelah mengikuti sesi ini, aku berkomitmen untuk

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Cap disini

SESI 28

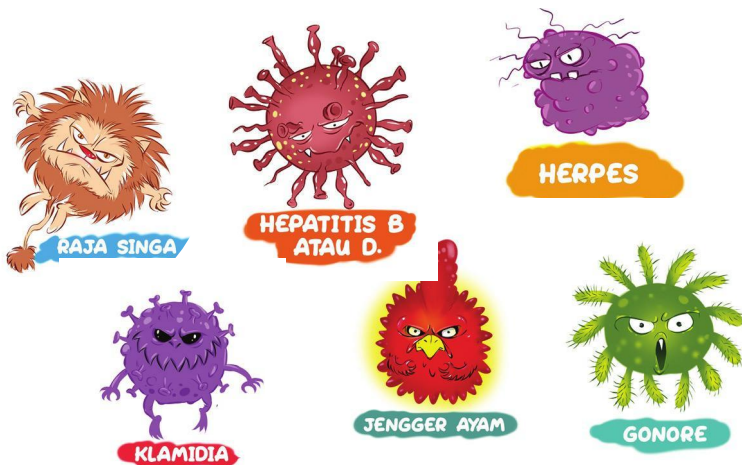
INFEKSI MENULAR SEKSUAL



PESAN KUNCI

1. Memahami perilaku seksual yang aman dan menghindari perilaku seksual yang tidak aman adalah hal yang penting untuk mencegah infeksi menular seksual. Bagi remaja yang belum menikah, cara terbaik untuk mencegah IMS adalah dengan tidak melakukan hubungan seksual (abstinence).
2. Kebanyakan IMS dapat diobati. Jika kamu mengalami gejala atau tanda-tanda IMS, segera kunjungi penyedia layanan kesehatan terdekat. Jangan mencoba untuk mengobati diri sendiri karena jenis IMS yang berbeda memerlukan pengobatan yang berbeda.

Salah satu hambatan bagi remaja untuk mencapai tumbuh kembang yang optimal adalah infeksi penyakit yang terjadi secara berulang (recurrent infections). Selain penyakit umum yang bisa ditularkan melalui perilaku hidup yang kurang bersih, ada berbagai infeksi yang ditularkan melalui aktivitas seksual atau yang dikenal sebagai Infeksi Menular Seksual (IMS).



Infeksi menular seksual adalah infeksi yang disebabkan oleh bakteri atau virus melalui aktivitas seksual. Beberapa jenis IMS yang umum ditemui: Sifilis atau raja sin a, herpes, kondiloma akuminata/jengger ayam/kutil kelamin, gonore/GO, kanker anus, klamidia, dan lain-lain.

Selain IMS di atas, aktivitas seksual beresiko juga bisa menularkan virus HPV (Human Papiloma Virus) yang menyebabkan kanker leher rahim (serviks) pada perempuan dan kanker anus pada laki-laki.

Hampir sebagian besar IMS yang disebabkan oleh infeksi bakteri dapat diobati dengan pemberian anti biotik yang tersedia di fasilitas kesehatan, namun IMS yang disebabkan oleh virus (seperti herpes) dapat terjadi berulang kali tapi juga dapat ditangani dengan pengobatan. Jika memiliki gejala IMS, sebaiknya tidak perlu malu untuk datang ke fasilitas kesehatan karena sebagian besar kasus IMS dapat diobati dengan mudah dan resiko penyebarannya dapat ditekan.

Satu-satunya cara untuk mencegah IMS pada remaja perempuan dan laki-laki adalah dengan tidak melakukan hubungan seksual sebelum menikah, dan untuk pasangan yang sudah menikah, selalu setia pada pasangan dan mempraktekan perilaku seksual yang aman.

REFERENSI

Rapor Kesehatanku: Buku Informasi Kesehatan Siswa Tingkat SMP/MTs dan SMA/SMK/MA. Kementerian Kesehatan (2017). Diakses melalui <http://kesga.kemkes.go.id/images/pedoman/BUKU%20INFORMASI%20KESEHATAN%20SMP.pdf>

Sesi 28

INFEKSI MENULAR SEKSUAL

Informasi baru yang aku dapatkan dari sesi ini adalah

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Setelah mengikuti sesi ini, aku berkomitmen untuk

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Cap disini

SESI 29

HIV DAN AIDS



PESAN KUNCI

1. Ketahui semua fakta tentang HIV dan bagaimana HIV ditularkan, dan bagilah informasi ini dengan teman serta keluargamu. Membekali diri kita dengan pengetahuan ini sangat penting untuk menghentikan penyebaran HIV.
2. Cegah HIV dengan menghindari segala cara penularannya.
3. Orang yang hidup dengan HIV dapat berumur panjang dan hidup secara produktif.
4. Status HIV seseorang hanya bisa diketahui melalui tes HIV. Lakukan konseling dan tes HIV untuk mengetahui status HIV kita

HIV adalah singkatan dari Human Immunodeficiency Virus. HIV adalah virus yang menyerang sistem kekebalan tubuh. Hal ini terjadi ketika virus ini memasuki tubuhmu dan mengendalikan sel darah putih, yaitu sel yang membantu sistem kekebalan tubuh dan melindungimu dari kuman dan virus yang membuatmu sakit.



Tubuh yang sehat memiliki miliaran sel darah putih, tetapi ketika HIV memasuki tubuh kita, ia mengendalikannya, melemahkan dan akhirnya membunuh mereka. Ia kemudian menggunakan sel itu untuk mereplikasi dirinya sendiri, membiarkannya tumbuh dan menyebar ke seluruh tubuh. Jika dibiarkan tidak diobati, HIV pada akhirnya dapat membuat tubuh terlalu lemah untuk melindungi tubuh dari penyakit yang biasanya mudah diobati.

HIV adalah virus yang menyebabkan AIDS, yang merupakan singkatan dari Acquired Immune Deficiency syndrome. AIDS bukanlah penyakit itu sendiri, melainkan keadaan di mana sistem kekebalan tubuh "kurang", dan tidak dapat lagi memenuhi perannya memerangi infeksi dan penyakit. Untuk seseorang dengan AIDS, terkena penyakit dan infeksi kecil bisa sangat serius, bahkan mematikan. Seseorang dianggap menderita AIDS ketika jumlah sel darah putihnya turun di bawah 200 atau ketika mereka mengembangkan penyakit terkait HIV seperti TB, malaria, pneumonia, atau jenis kanker tertentu (seperti kanker serviks).

HIV dan AIDS adalah penyakit dengan tingkat penyebaran yang relatif tinggi di kalangan remaja. Jika pada awalnya epidemi HIV di Indonesia terkonsentrasi di sejumlah populasi kunci, dalam beberapa tahun terakhir, tren penularan bergeser ke populasi yang lebih muda.

Tidak ada status penyembuhan untuk HIV atau AIDS, namun pengobatan tersedia dan dapat efektif jika virus didiagnosis lebih awal. Perawatan terdiri dari obat harian yang disebut Anti Retroviral Therapy (ART). ART bekerja dengan menekan HIV di dalam tubuh agar tidak bertambah banyak dan ODHA dapat hidup normal dan produktif seperti halnya orang tanpa HIV. Meskipun demikian, orang dengan HIV rentan terhadap stigma dan diskriminasi, karena pandangan umum tetapi tidak benar bahwa orang yang tertular HIV adalah amoral dan berdosa.

Bagaimana Anda tahu jika seseorang terinfeksi HIV atau tidak?

Infeksi HIV tidak dapat disimpulkan dengan penampilan. Banyak orang yang hidup dengan HIV tidak memiliki gejala. Orang perlu dites HIV melalui tes darah di laboratorium.

Gejala AIDS adalah gejala yang berhubungan dengan penyakit apa pun yang berhubungan dengan AIDS yang diderita seseorang. Jika seseorang dengan AIDS terinfeksi TB, gejalanya akan menjadi gejala TB yang khas. Hal yang sama berlaku untuk penyakit terkait AIDS lainnya, seperti malaria, pneumonia, jenis kanker tertentu dan infeksi jamur.

Bagaimana HIV ditularkan?

HIV ditularkan dari satu orang ke orang lain melalui cairan tubuh tertentu termasuk darah, air mani, cairan vagina dan ASI. Oleh karena itu, kamu dapat tertular HIV dengan cara berikut:

- Melakukan hubungan seks yang tidak aman/tanpa kondom dengan seseorang yang positif HIV.
- Berbagi jarum yang digunakan untuk menyuntikkan narkoba dengan seseorang yang positif HIV.
- Bayi bisa mendapatkan HIV dari ibu mereka sebelum atau selama kelahiran atau melalui proses menyusui.

HIV tidak akan ditularkan melalui cara berikut

Ada banyak mitos tentang bagaimana orang tertular HIV yang tidak benar.

- Kamu tidak bisa mendapatkan HIV dari kontak fisik biasa di rumah, kantor, sekolah, dan tempat umum lainnya.
- Kamu tidak bisa mendapatkan HIV dari memeluk atau mencium seseorang yang HIV positif (HIV tidak ditemukan dalam air liur).
- Kamu tidak bisa mendapatkan HIV dari makan dan minum yang sama dengan seseorang yang positif HIV.
- Kamu tidak bisa mendapatkan HIV dari berjabat tangan atau bersentuhan dengan seseorang yang HIV positif. Anda tidak bisa mendapatkan HIV dari penularan tidak langsung seperti gigitan serangga, batuk, bersin, dan toilet umum.

Tahapan pencegahan HIV

A - Abstinence

Tidak melakukan hubungan seksual sama sekali.

B - Be Faithful

Hanya berhubungan seksual dengan pasangan dan tidak dengan orang lain.

C - Condom

Berhubungan seksual dengan menggunakan kondom.

D - Drugs

Tidak menggunakan NAPZA (Narkotik, Psikotropika dan Zat Adiktif lainnya) terutama NAPZA suntik.

E - Equipment and Education

Hanya menggunakan jarum suntik dan alat cukur sekali pakai, tidak bergantian, bersih dan steril.

Apa yang bisa saya lakukan untuk mencegah terkena AIDS?

- Jika kamu HIV positif, akses Anti Retroviral Therapy dan ikuti rencana perawatan yang direkomendasikan oleh Dokter.

No	Mitos	Fakta
1	Gigitan nyamuk bisa menularkan HIV	HIV tidak menyebar melalui gigitan nyamuk atau gigitan serangga lainnya. Bahkan bila virus masuk ke dalam tubuh nyamuk atau serangga yang menggigit atau menghisap darah, virus tersebut tidak dapat mereproduksi dirinya dalam tubuh serangga. Karena serangga tidak dapat terinfeksi HIV, serangga tidak dapat menularkannya ke tubuh manusia yang digigitnya.
2	HIV bisa menular karena sentuhan biasa dengan orang yang sudah terinfeksi. Misalnya berjabat tangan, berpelukan, pakai toilet, minum dari gelas yang sama dengan orang yang terkena HIV, atau terkena bersin atau batuk dari seseorang yang terinfeksi HIV	HIV tidak ditularkan oleh kontak sehari-hari dalam kegiatan sosial, di sekolah, ataupun di tempat kerja. Kita tidak dapat terinfeksi lantaran berjabat tangan, berpelukan, menggunakan toilet yang sama, minum dari gelas yang samadengan seseorang yang terinfeksi HIV, atau terpapar batuk atau bersin dari orang yang terinfeksi HIV.
3	Orang yang kurus kering, lesu, dan pucat, pasti sudah terkena HIV.	Kita tidak dapat mengetahui bahwa seseorang menyandang HIV atau AIDS hanya dengan melihat penampilan mereka. Seseorang yang terinfeksi HIV bisa saja nampak sehat dan merasa baik-baik saja, namun mereka tetap dapat menularkan virus itu kepada orang lain. Tes darah merupakan satu-satunya cara untuk mengetahui apakah seseorang terinfeksi HIV atau tidak. Intinya, hanya ada satu cara kalau kita ingin mengetahui seseorang terinfeksi HIV, yaitu dari hasil tes kita.
4	Saya pasti tahu jika pasangan saya positif HIV karena gejalanya akan terlihat jelas	Seseorang bisa memiliki HIV tanpa gejala apapun selama bertahun-tahun. Satu satunya cara untuk mengetahui apakah kita atau pasangan tertular HIV adalah dengan melakukan tes HIV.

No	Mitos	Fakta
5	HIV dan AIDS adalah kutukan Tuhan terhadap perilaku manusia yang menyimpang.	Secara medis, AIDS bukanlah kutukan Tuhan terhadap perilaku penyimpangan manusia. AIDS adalah masalah kesehatan manusia dan bisa dijelaskan dengan ilmu kesehatan. Cara penularan dan pencegahannya pun bisa dipelajari. Artinya jika kita mengikuti perilaku sehat yang dapat mencegah penularan maka kita tidak tertular HIV.
6	Orang yang sedang menjalani terapi antiretroviral (ARV) tidak dapat menularkan HIV kepada orang lain.	Terapi antiretroviral (ARV) tidak dapat mencegah penularan virus ke orang lain. Terapi dapat membantu menurunkan pertumbuhan virus, namun HIV masih tetap ada dalam tubuh, dan dapat ditularkan ke orang lain melalui hubungan seksual, dengan bergantian memakai peralatan suntikan, atau melalui ibu yang terinfeksi HIV yang menyusui bayinya sendiri.
7	Saya dinyatakan positif HIV, hidup saya sudah berakhir.	Pada tahun-tahun awal ketika AIDS menjadi epidemi, angka kematian akibat AIDS memang sangat tinggi. Tetapi, dengan kemajuan ilmu pengobatan saat ini, orang yang positif HIV, bahkan orang-orang dengan AIDS, bisa hidup lebih lama, normal dan produktif.
8	AIDS adalah genosida.	HIV atau AIDS bukan konspirasi dari siapapun untuk membunuh pihak manapun. Tingkat infeksi yang lebih tinggi di daerah lain, misalnya di Afrika atau Amerika Latin, mungkin disebabkan oleh lebih rendahnya akses keinformasi dan perawatan kesehatan.

No	Mitos	Fakta
9	Bayi yang terlahir dari ibu dengan HIV pasti terinfeksi HIV.	HIV dapat ditularkan dari ibu ke bayi selama kehamilan, proses kelahiran ataupun menyusui, tetapi hal ini tidak selalu terjadi. Dengan pengobatan yang tepat, ibu HIV positif bisa melahirkan bayi dengan status HIV negatif.

REFERENSI

Rapor Kesehatanku: Buku Informasi Kesehatan Siswa Tingkat SMP/MTs dan SMA/SMK/MA. Kementerian Kesehatan (2017). Diakses melalui <http://kesga.kemkes.go.id/images/pedoman/BUKU%20INFORMASI%20KESEHATAN%20SMP.pdf>

Sesi 29

HIV DAN AIDS

Informasi baru yang aku dapatkan dari sesi ini adalah

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Setelah mengikuti sesi ini, aku berkomitmen untuk

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



SESI 30

PENYALAHGUNAAN NAPZA



PESAN KUNCI

1. Penyalahgunaan NAPZA adalah masalah kesehatan jiwa yang perlu dirujuk ke konselor dan institusi kesehatan yang tepat, bukan dengan menghakimi dan menghukum yang bersangkutan.
2. Penyalahgunaan NAPZA dan gangguan kesehatan jiwa adalah satu lingkaran yang saling terkait, karena itu perlu dicegah dengan melakukan berbagai kegiatan yang positif seperti berolah raga, menulis puisi, menyanyi, atau menari.
3. Agar terhindar dari pengaruh negatif NAPZA, kita perlu membangun hubungan yang positif dengan keluarga, teman, orang-orang di sekitar kita, serta senantiasa mendekatkan diri kepada Tuhan.
4. Menjadi remaja laki-laki maskulin tidak berarti kamu harus menggunakan NAPZA. Remaja laki-laki maskulin adalah seseorang yang mampu menghadapi tantangan hidup dengan kemampuan dan kedewasaan pribadi tanpa menggunakan zat berbahaya.

Penyalahgunaan narkoba semakin umum di kalangan remaja. Seperempat pengguna narkoba adalah pelajar dan jumlah pengguna narkoba di bawah 30 tahun dua kali lebih tinggi dari mereka yang berusia di atas 30 tahun. NAPZA adalah singkatan dari Narkoba, Psikotropika dan Zat Adiktif lainnya. NAPZA lebih dikenal populer dengan sebutan NARKOBA (Narkotika dan Bahan/Obat Berbahaya).

Berbagai jenis NAPZA

- Bunga dan buah opium
- Heroin/putaw
- Morfi
- Opium kering
- Ekstasi
- Rohipnol
- Kokain
- Daun Koka
- Shabu-shabu
- Bunga dan buah koka
- LSD
- Daun ganja
- Ganja
- Amphetamine
- Inhalasia (lem dan tinner)
- Tembakau/rokok
- Alkohol



Dampak penyalahgunaan NAPZA

- Kerusakan organ vital, termasuk otak, jantung, paru-paru, hati, ginjal dan organ reproduksi
- Keracunan dengan berbagai tanda dan gejala: muntah, mual, pusing, kejang, gemetar, jantung berdebar, nyeri dada, denyut jantung meningkat, suhu badan naik, tekanan darah tinggi, pupil melebar hingga koma. Perlu dicatat setiap jenis NAPZA dan dosis yang digunakan memiliki dampak keracunan yang berbeda
- Sakaw yakni keadaan dimana seseorang yang mengkonsumsi NAPZA merasa menderita di sekujur tubuh dikarenakan putus obat seperti heroin dan putaw
- Gangguan psikis seperti gelisah, cemas, takut, curiga, waspada berlebihan, panik, bingung, mudah tersinggung, depresi, gembira berlebihan, agresif, gangguan daya ingat, gangguan nalar dan konsentrasi, gangguan kesadaran dan perilaku

- Memburuknya aspek kehidupan sosial pengguna seperti menurunnya prestasi sekolah hingga berhenti sekolah, hubungan keluarga memburuk, memicu kriminalitas seperti pencurian karena kebutuhan membeli NAPZA
- Kematian kecelakaan karena overdosis atau kecelakaan saat dipengaruhi oleh obat-obatan.

Bagaimana cara menghindari diri dari NAPZA?

- Jangan berteman dengan orang yang menggunakan NAPZA. Jika teman mu menyarankan kamu menggunakan NAPZA, maka temukan kelompok pertemanan yang lebih baik dan lebih sehat seperti kelompok olahraga.
- Jika memiliki masalah jangan dipendam sendirian. Biasakan berkonsultasi mulai ke keluarga terutama orang tua. Jika dirasa tidak bisa ke keluarga, bisa ke guru konseling di sekolah. Teman sebaya terdekat juga bisa menjadi tempat berbagi, namun teman sebaya bukanlah tenaga profesional terlatih yang biasa menangani masalah psikologis
- Jika dirasa baik keluarga dan sekolah tidak bisa menjadi tempat yang aman untuk kamu berbicara dan mencurahkan isi hati, kamu bisa menghubungi psikolog terdekat atau dokter umum di Puskesmas.
- Memahami bahwa penggunaan NAPZA terkait dengan permasalahan psikologis, oleh sebab itu perlu pelibatan tenaga profesional baik untuk pencegahan hingga penanganan sebagai korban NAPZA.
- Berani berkata tidak untuk setiap tawaran menggunakan NAPZA.
- Untuk menghindari godaan untuk menggunakan NAPZA, ingatlah untuk selalu mendekatkan diri kepada Tuhan sesuai dengan kepercayaan masing-masing.

REFERENSI

Survey Nasional Penyalahgunaan NARKOBA di 34 Provinsi Tahun 2017. BNN. Diakses melalui http://www.bnn.go.id/_multimedia/document/20180508/BUKU_HASIL_LIT_2017.pdf

Rapor Kesehatanku: Buku Informasi Kesehatan Siswa Tingkat SMP/MTs dan SMA/SMK/MA. Kementerian Kesehatan (2017). Diakses melalui <http://kesga.kemkes.go.id/images/pedoman/BUKU%20INFORMASI%20KESEHATAN%20SMP.pdf>

Permainan: Daripada daripada kan!

Mau bagaimanapun, Narkoba dan Zat Adiktif lainnya itu tidak ada gunanya buat tubuh kita! Daripada pakai Narkoba dan Zat Adiktif lainnya, mending kita cobain berbagai hal baru.

Nah coba deh isi titik-titik kosong pada tabel dengan hal yang menurut kamu positif. Hurufnya harus diawali dengan huruf yang sudah disediakan yah... hehehe.

<p>Daripada Cobain Narkotika dan Zat Adiktif yang jenisnya...</p>	Opium	Lebih baik perbanyak aktivitas lain seperti O.....
	Heroin	Coba melakukan hobi baru contohnya adalah H.....
	Ekstasi	Kenapa nggak sibukin diri dengan E.....
	Ganja	Akan lebih bikin bahagia kalau cobain G.....
	Kokain	Lebih menarik belajar hal baru seperti K.....
	Rokok	Lebih seru punya kegiatan R..... bareng teman yang lain
	Minuman Beralkohol	Coba kegiatan positif seperti M.....
	Shabu-Shabu	Jauh lebih mantap kalau sibuk dengan kegiatan S.....
	LSD	Aktivitas seperti L..... Lebih bikin eksis!

Sesi 30

PENYALAHGUNAAN NAPZA

Informasi baru yang aku dapatkan dari sesi ini adalah

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Setelah mengikuti sesi ini, aku berkomitmen untuk

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Cap disini

SESI 31

PENYAKIT TIDAK MENULAR



PESAN KUNCI

1. Penyakit tidak menular merupakan penyakit utama yang menyebabkan kematian dan dapat dicegah sedini mungkin.
2. Konsep 4x4 (4 penyakit utama [diabetes, penyakit jantung dan pembuluh darah, penyakit paru kronis, dan kanker] dan 4 faktor risiko tersering [merokok, konsumsi minuman beralkohol, pola makan yang tidak sehat dan kurang berolahraga]).
3. Pastikan kita memenuhi 4 pilar gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari, untuk membantu pencegahan penyakit tidak menular.
4. Selalu ingat konsep Isi Piringku setiap kali kita makan.

Penyakit tidak menular (PTM) diketahui sebagai penyebab 7 dari 10 kematian di Indonesia. Penderita PTM saat ini terdiri dari berbagai usia, tidak hanya orang berusia lanjut. Konsep yang terkenal dari PTM disebut dengan 4x4, yaitu 4 penyakit utama dengan 4 faktor risiko (penyebab) tersering. Empat PTM utama adalah diabetes, penyakit jantung dan pembuluh darah, penyakit paru kronis, dan kanker. Empat hal yang mempengaruhi timbulnya PTM adalah perilaku merokok, konsumsi minuman beralkohol yang berlebihan, pola makan yang tidak sehat/ obesitas dan kurang berolahraga.



1. Penyakit Jantung dan Pembuluh Darah

Secara global PTM penyebab kematian nomor satu setiap tahunnya adalah penyakit jantung dan pembuluh darah. Penyakit jantung dan pembuluh darah adalah penyakit yang disebabkan gangguan fungsi jantung dan pembuluh darah. Beberapa contohnya ialah:

- a. Penyakit Jantung Koroner (serangan jantung)
- b. Stroke

2. Diabetes Melitus

Diabetes adalah penyakit kronis yang terjadi ketika pankreas tidak menghasilkan cukup insulin (hormon yang mengatur gula darah) atau insulin yang dihasilkan tidak berfungsi dengan baik. Gejala khas yang ditimbulkan berupa: sering merasa haus dan ingin minum sebanyak-banyaknya (polidipsi), sering buang air kecil (poliuri), dan sering merasa lapar (polifagi)

3. Penyakit Paru Kronis

Penyakit paru kronis adalah penyakit saluran pernapasan dan paru-paru termasuk asma (alergi pernapasan) dan penyakit paru obstruktif kronik. Gejala yang ditimbulkan adalah: batuk berulang dengan atau tanpa dahak, sesak dengan atau tanpa bunyi mengi, riwayat merokok atau bekas perokok, dan lingkungan asap rokok dan polusi udara

4. Kanker

Kanker merupakan keganasan pertumbuhan sel yang menyebabkan rusaknya fungsi organ tersebut dan berdampak pada tubuh secara keseluruhan hingga menyebabkan kematian.

Empat Faktor Risiko

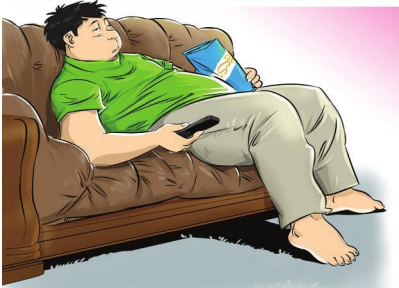
1. Rokok



2. Diet tidak sehat



3. Kurang Aktivitas Fisik



4. Alkohol yang Berlebihan



REFERENSI

WHO-UNDP What Ministries of Education Need to Know <http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/250231/WHO-NMH-NMA-16.93-eng.pdf?sequence=1>

Intercountry Workshop on School Health in the Prevention of Noncommunicable Diseases http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0015/333222/workshop-school-health-NCD.pdf

Sesi 31

PENYAKIT TIDAK MENULAR

Informasi baru yang aku dapatkan dari sesi ini adalah

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Setelah mengikuti sesi ini, aku berkomitmen untuk

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Cap disini

SESI 32

PENULARAN PENYAKIT



PESAN KUNCI

1. Penyakit menular dapat dicegah dengan perilaku hidup bersih sehat seperti menjaga kebersihan jamban, mencuci tangan dengan air bersih dan sabun, memakai masker, makan-makanan bersih dan tidak jajan sembarangan, tidak bersin sembarangan serta tidak buang air besar sembarangan.
2. Asupan gizi seimbang dengan variasi makanan dapat membantu mencapai sistem imun tubuh yang baik. Hal ini dapat mencegah penyebaran penyakit menular.

Penyakit menular adalah salah satu penghambat bagi remaja untuk dapat beraktivitas dan menjalani proses tumbuh kembang yang optimal. Beberapa penyakit menular bahkan bersifat kronis dan penderitanya harus hidup dengan penyakit tersebut seumur hidup.

Penyakit menular disebarkan melalui berbagai macam medium

perantara. Untuk mencegah penyakit ini perlu pola hidup bersih dan sehat yang dikenal dengan konsep PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat).



Seperti yang sudah disampaikan di Sesi 18 tentang Kebersihan Personal, terdapat 8 komponen PHBS di sekolah, yakni

1. Mencuci tangan dengan sabun dan air yang mengalir
2. Mengonsumsi jajanan sehat yang tidak mengandung garam, gula, dan lemak dosis tinggi di kantin sekolah
3. Menggunakan jamban yang bersih dan sehat
4. Olahraga yang teratur
5. Memberantas jentik nyamuk
6. Tidak merokok di sekolah
7. Menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap bulan
8. Membuang sampah pada tempatnya

Dengan menjadikan PHBS sebagai kebiasaan sehari-hari, kita dapat menurunkan risiko penyebaran penyakit menular seperti influenza, diare, muntaber, tifus, demam berdarah dan pneumonia.

REFERENSI

10 Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Rumah Tangga. Kemenkes. http://promkes.depkes.go.id/wp-content/uploads/pdf/buku_pedoman/booklet%20phbs%20rumah%20tangga.pdf

Program Penyediaan Sarana Air Minum dan Sanitasi Berbasis Masyarakat (Pamsimas III).

Sesi 32

PENULARAN PENYAKIT

Informasi baru yang aku dapatkan dari sesi ini adalah

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Setelah mengikuti sesi ini, aku berkomitmen untuk

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Cap disini

SESI 33

PENGUNAAN INTERNET



PESAN KUNCI

LAKUKAN!



Mengecek kebenaran informasi sebelum menyebarkan



Berpikir terlebih dahulu sebelum memposting



Menutup halaman jika menemukan konten tidak baik



Menjaga kerahasiaan data pribadi (tidak memposting alamat rumah/ sekolah, nomor telepon, dll; menggunakan password yang kuat dan tidak mudah dihack

HINDARI!



Menggunakan gadget berlebihan sampai lupa waktu



Menggunakan aplikasi atau games dengan rating di atas umur



Menyebarkan foto yang tidak pantas



Menerima pertemanan atau berinteraksi dengan orang asing

Di tengah laju perkembangan teknologi, remaja semakin terpapar dengan internet dan media sosial. Untuk mempersiapkan ini, kita perlu meningkatkan literasi mengenai teknologi informasi dan komunikasi yang terdiri



dari kemampuan piranti keras (hardware), piranti lunak (software) beserta etika penggunaannya. Kita perlu memahami bahwa media sosial adalah salah satu teknologi informasi yang bermanfaat, namun juga berisiko. Jika tidak digunakan dengan semestinya, Kita dapat terjebak dalam masalah bahkan kasus kriminal tanpa disengaja.

TINDAKAN	KONSEKUENSI
Jangan mengumbar hal apa pun mengenai dirimu yang sekiranya tak pantas dikonsumsi publik.	Kamu mungkin akan mempermalukan dirimu, keluargamu, atau sekolahmu. Lebih buruk lagi, ini juga akan berakibat pada masa depanmu. Beberapa tahun yang akan datang, orang masih tetap bisa menemukan hal tersebut di dunia maya. Sekali kamu mengepos di dunia maya, sulit untuk menghapusnya dari mesin pencari.
Bangunlah citra positif dirimu sedini mungkin.	Citra yang positif akan menjadi modal kuatmu ketika akan bekerja kelak. Tidak perlu menunggu hingga kamu kuliah atau ketika akan bekerja.
Lindungi privasi. Informasi pribadi mengenai password dan data diri lainnya tak boleh diketahui oleh banyak orang.	Tidak perlu mencantumkan alamat dan nomor telepon di akun media sosialmu karena berisiko mengundang kejahatan.

TINDAKAN	KONSEKUENSI
Pikirkan baik-baik apa yang akan kamu lakukan di media sosialmu, baik dalam berteman atau menulis komentar.	Semuanya harus dipikirkan dengan matang sebelum dilakukan. Jangan mengeposkan foto seseorang tanpa izin yang bersangkutan dan jangan memberi komentar yang dapat menimbulkan masalah. Walaupun kamu menghapusnya, tapi jejak digital sangat sulit untuk dihilangkan.
Hati-hati mengeluhkan seseorang atau sebuah organisasi di media sosial.	Kamu bisa berurusan dengan yang berwajib bila hal ini dilakukan. Lebih baik sampaikan keluhan langsung kepada orang atau organisasi tersebut.
Jangan mengumbar aktivitasmu di media sosial seperti acara makan-makan, beli barang baru, atau mengepos kehidupan sosialmu untuk pamer.	Hal ini tidak bermanfaat dan mengundang perasaan iri orang lain. Masih banyak hal bermanfaat lain yang bisa kamu bagikan di media sosial, seperti informasi beasiswa, lowongan kerja paruh waktu, dll.
Jangan berteman dengan orang yang salah di dunia maya.	Selektiflah menerima permintaan pertemanan. Berteman dengan orang yang salah hanya akan menambah masalahmu. Kenali akun palsu. Jangan ragu membatalkan pertemanan jika perlu.
Jangan berteman dengan orang yang salah di dunia nyata.	Teman yang salah bisa menjerumuskanmu dalam masalah di dunia maya. Hindari teman yang diam-diam memfoto momen memalukan tentang dirimu dan mengeposkannya di dunia maya agar diketahui banyak orang.
Atur setting akun media sosialmu.	Mengatur setting akun media sosial perlu dilakukan agar profil kamu tidak bisa dilihat oleh sembarang orang.

TINDAKAN	KONSEKUENSI
Jangan menuliskan sesuatu dan mengomentari postingan orang lain saat kamu sedang emosi.	Tunggu emosimu reda, baru tanggap. Menuliskan sesuatu pada saat emosi akan membuatmu menuliskan hal-hal yang tidak bijaksana.
Jaga kemanan profil media sosialmu.	Saat ini banyak sekali penipuan di dunia maya. Cegah pencurian identitasmu dengan menjaga keamanan profil media sosialmu. Gunakan kata sandi yang rumit dan jangan pernah beritahukan kata sandimu kepada teman. Hindari membuka akunmu melalui gawai atau jaringan yang diragukan kemanannya, misalnya menggunakan wifi difasilitas umum atau menggunakan komputer di warnet. Jika terpaksa, pastikan kamu sudah sign out dengan benar setelah membuka akunmu.
Jangan menuliskan informasi di mana kamu berada.	Ini bisa memancing kejahatan. Mengepos semua lokasi aktivitasmu sama saja memberikan alamatmu kepada penjahat.
Sesekali kamu browsing dirimu di dunia maya.	Apa yang dikatakan dunia maya tentang dirimu. Kamu bisa ketikkan namamu di mesin pencari Google dan lihat apa yang Google ketahui tentangmu. Ada banyak website lain yang bisa kamu gunakan seperti: peekyou.com, pipl.com.
Jangan ikut-ikutan menulis tentang politik dan SARA di dunia maya.	Ucapanmu di dunia maya bisa menyebabkan kebencian dan perpecahan.

TINDAKAN	KONSEKUENSI
Jangan campuradukkan bisnis dan kesenangan.	Menuliskan hal-hal pribadi di media sosial untuk keperluan bisnis dan karir akan menyebabkan kamu terlihat tidak profesional. Gunakan LinkedIn atau Google+ untuk mulai membangun jaringan untuk pekerjaan di masa depan, sedangkan Facebook dan Instagram untuk yang bersifat lebih pribadi.
Jangan menyebarkan berita yang tidak benar. Berpikirlah sebelum meneruskan informasi yang tidak jelas sumbernya.	Bila kamu menyebarkan berita tidak benar (hoaks), pihak yang merasa dirugikan bisa melaporkannya atas dasar pelanggaran UU Informasi dan Transaksi Elektronik karena menyebarkan ujaran kebencian. Ujaran kebencian ini meliputi penghinaan, pencemaran nama baik, penistaan, perbuatan tidak menyenangkan, memprovokasi, menghasut, dan penyebaran berita bohong.

Dimodifikasi dari sumber: Jendela Pendidikan dan Kebudayaan (Media Komunikasi dan Inspirasi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia) Edisi VI/ Oktober 2016.

REFERENSI

Modul Creative Digital Education. Kemeneg PPPA (2017). Diakses melalui <https://www.kemenpppa.go.id/lib/uploads/list/990b7-creative-digital-education.pdf>

Permainan: SOAL SELFIE!

Siapa yang tidak suka selfie? Tapi tidak apa-apa juga kalau tidak. Di sisi lain, kata selfie makin populer digunakan dan mari kita bermain menggunakan kata-kata yang makin populer lainnya ketika berselancar menggunakan internet. Silakan jawab setiap pertanyaan berikut.

“S” : Kata kunci untuk akun internet, bersifat rahasia dan jangan diberitahukan kepada orang lain.

“E” : Diawali dengan www, yang seharusnya kamu buka sesuai dengan umurmu. Disebut juga dengan istilah “Situs”

“L” : Disebut juga dengan “Unggah”. Kegiatan yang dilakukan untuk mengunggah/mengirim informasi atau data berupa file, dokumen, foto, video atau audio dari komputer/handphone pribadi ke internet. Harus berhati-hati dan berpikir matang saat melakukannya.

“F” : Salah satu situs media sosial yang paling terkenal. Sebaiknya tidak mengumbar hal-hal terlalu personal di media sosial ini dan media sosial manapun.

“I” : Hal yang sebaiknya dilindungi dan tidak dengan mudah dibagikan ke sosial media.

“E” : Kondisi saat kamu sedang terhubung di internet. Gunakan lah internet secara bijak.

S

E

L

F

I

E

!

PENGUNAAN INTERNET

Informasi baru yang aku dapatkan dari sesi ini adalah

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Setelah mengikuti sesi ini, aku berkomitmen untuk

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





TAHAP 5

**TETAP SEHAT UNTUK
MASA DEPAN YANG
LEBIH BAIK**

SESI 34

PERENCANAAN KEUANGAN



PESAN KUNCI

1. Prioritaskan kebutuhan, bukan keinginan.
2. Selalu sisihkan uang untuk tabungan bagi kebutuhan sekarang dan masa depan, bukan hanya berpikir untuk keinginan saat ini saja.
3. Prioritaskan mengonsumsi makanan sehat seperti buah-buahan dan sayuran ketimbang makanan yang mengandung garam, gula dan lemak dalam jumlah berlebih

Dengan meningkatnya daya beli masyarakat, remaja juga terpapar dengan berbagai kebiasaan yang bersifat konsumtif sehingga perlu dibekali dengan pengetahuan dan keterampilan untuk mengelola uang yang kerap disebut literasi keuangan. Tujuan mengajarkan literasi keuangan pada remaja adalah untuk meningkatkan pengetahuan tentang berbagai lembaga keuangan, produk dan jasa keuangan, sehingga paham tentang manfaat serta risiko yang terkandung di dalamnya. Dengan pengetahuan ini, remaja dapat menggunakan berbagai strategi untuk mencapai target keuangan mereka di masa yang akan datang.

Bila orang tua tidak memberikan contoh yang benar, remaja tentunya tidak terbiasa untuk berperilaku hemat. Karena itu, penting untuk menanamkan pentingnya menunda keinginan jangka pendek untuk mendapatkan kebutuhan jangka panjang. Keinginan adalah dorongan pemenuhan kebutuhan yang tidak pokok, sementara kebutuhan adalah pemenuhan kebutuhan pokok.



Seperti yang diungkapkan di Global Findex 2014, penduduk Indonesia dewasa (di atas 15 tahun) yang mempunyai akun di berbagai macam lembaga keuangan meningkat menjadi 35,9% dari sebelumnya hanya sekitar 19,6% pada tahun 2011. Persentase ini masih belum memenuhi target pemerintah sebesar 50%.

Bank Indonesia (BI) mengembangkan program TabunganKu sejak 2010 yang menyediakan layanan tabungan dengan persyaratan mudah dan ringan dengan tidak membebani nasabah dengan biaya administrasi. Meski tidak dikembangkan khusus untuk remaja, tapi layanan ini tetap bisa dimanfaatkan sebagai bentuk pembelajaran menabung yang sangat penting bagi literasi keuangan siswa.

Dengan memanfaatkan kemudahan yang telah diberikan oleh pemerintah, remaja umur 13-15 tahun sudah dapat belajar mengenai konsep menabung, membuat rencana keuangan sederhana dan paham tentang produk perbankan seperti Automatic Teller Machine (ATM), kartu debit dan kredit. Sementara remaja berusia 16-18 tahun diharapkan untuk memahami konsep investasi, pajak, kredit, asuransi dan perencanaan keuangan keluarga.

REFERENSI

Seri Pendidikan Orang Tua - Menanamkan Hidup Sederhana. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2016). Accessed via https://sahabatkeluarga.kemdikbud.go.id/laman/uploads/Dokumen/4431_2017-02-01/17.1.17%20Menanamkan%20Hidup%20Sederhana.pdf

Seri Pendidikan Orang Tua - Menjadi Konsumen Cerdas. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2017). Accessed via https://sahabatkeluarga.kemdikbud.go.id/laman/uploads/Dokumen/5511_2018-01-08/MENJADI%20KONSUMEN%20CERDAS.pdf

PERENCANAAN KEUANGAN

Informasi baru yang aku dapatkan dari sesi ini adalah

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Setelah mengikuti sesi ini, aku berkomitmen untuk

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



SESI 35

RENCANAKAN MASA DEPANMU



PESAN KUNCI

1. Masa depan ditentukan oleh pilihan kita hari ini.
2. Kita wajib saling menjaga dan mengingatkan agar bisa maju bersama.
3. Menjaga kesehatan kita sejak dini seperti mengonsumsi makanan sehat bergizi dan beraktivitas fisik secara teratur, membantu kita mencapai impian masa depan.

Untuk menggapai cita-cita di masa depan, penting bagi remaja untuk menentukan target yang ingin dicapai. Target yang jelas dan terukur akan membuat kita termotivasi untuk bekerja lebih keras dan memanfaatkan waktu dengan baik. Kita juga akan terbiasa melatih disiplin dan mengerjakan segala sesuatu yang dengan lebih efisien. Hal-hal yang tidak berguna dan justru mengganggu tercapainya target kita tentu kalah prioritas dibanding kegiatan lain yang sifatnya hanya untuk kesenangan dan hiburan semata. Oleh karena itu, remaja harus membiasakan diri menentukan target agar hidup kita terfokus untuk mencapai masa depan yang lebih baik.



Berdasarkan Buku 8 Pintu Mewarnai Hidup keluaran Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2018), target hidup yang baik memiliki beberapa unsur penting:

1. PERENCANAAN YANG SISTEMATIS

Target dibutuhkan dalam perencanaan untuk mengetahui apa yang akan kita lakukan dalam hidup ini. Penting sekali untuk kita membiasakan hidup berencana agar kita tahu tujuan hidup kita. Bila itu dilakukan, hidup lebih terarah dan kita tidak kebingungan.

2. DISIPLIN

Target membuat hidup kita lebih disiplin. Disiplin menjadikan hidup lebih teratur dan kita akan menghargai waktu sebaik mungkin.

3. EVALUASI

Karena kita mengetahui tujuan hidup, kita jadi terbiasa untuk mengevaluasi diri. Kita terbiasa untuk mengoreksi hasil yang telah kita lakukan sehingga kita akan semakin baik setiap waktu.

Untuk mencapai target, remaja juga perlu memiliki prinsip yang kokoh. Prinsip tersebut akan menjadi dasar kuat dalam setiap pengambilan keputusan. Setiap kali ada hambatan atau tantangan yang mempersulit dalam mencapai target, kita tidak mudah putus asa dan terbawa arus untuk membuat keputusan yang merugikan diri sendiri.

REFERENSI

8 Pintu Mewarnai Hidup. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2018). Diakses melalui https://sahabatkeluarga.kemdikbud.go.id/laman/uploads/Dokumen/5687_2018-03-28/8%20Pintu%20Mewarnai%20Hidup.pdf

Rencanakan Masa Depanmu

Hei, coba lihat angka di bawah ini, terdapat berbagai mata pelajaran yang cocok denganmu saat kamu besar nanti. Yang manakah mata pelajaran yang cocok denganmu berdasarkan 3 nomor handphone terakhirmu?

1 = Ekonomi/Biologi

2 = Sejarah/Kimia

3 = Geografi/Fisika

4 = Muatan Lokal

5 = Matematika

6 = Bahasa Indonesia

7 = Bahasa Inggris

8 = Kesenian & Budaya

9 = Pendidikan Jasmani & Kesehatan

0 = Pendidikan Pancasila & Kewarganegaraan

Lalu tuliskan di bawah ini:

Mata pelajaran yang cocok dengan saya adalah:

1. _____,

2. _____,

3. _____.

Kalau saya belajar dengan giat ketiga mata pelajaran tersebut, saat saya besar nanti saya dapat menjadi seorang _____

Sesi 35

RENCANAKAN MASA DEPANMU

Informasi baru yang aku dapatkan dari sesi ini adalah

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Setelah mengikuti sesi ini, aku berkomitmen untuk

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Cap disini

Cap disini

Cap disini

Cap disini

Cap disini


Cap disini

Cap disini

Cap disini

Cap disini

Cap disini



Cap disini

Cap disini

Cap disini

Cap disini

Cap disini

Cap disini

Cap disini

Cap disini

Cap disini

Cap disini

Cap disini

Cap disini

Cap disini


Cap disini

Cap disini

Cap disini

Cap disini

Cap disini



Cap disini

Cap disini

Cap disini

Cap disini

Cap disini

Cap disini

Cap disini

Cap disini

Cap disini

Cap disini

Cap disini

Cap disini

Cap disini

Cap disini

Cap disini

Cap disini

Cap disini

Cap disini

AKSI BERGIZI

HIDUP SEHAT SEJAK SEKARANG
UNTUK REMAJA KEKINIAN

Didukung oleh:

unicef 
for every child

ISBN 978-602-416-650-2

