

# GenMu

AKSI BERGIZI SEHAT BERKEMAJUAN UNTUK  
ORANGTUA

GenMu (Generasi Muhammadiyah)





بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

**BUKU SAKU AKSI BERGIZI SEHAT BERKEMAJUAN  
UNTUK ORANG TUA “GenMu” (GENERASI MUHAMMADIYAH)**

Diterbitkan oleh:

PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH  
MAJELIS PEMBINAAN KESEHATAN UMUM

Kantor Pusat: Gedung Pusat Dakwah Muhammadiyah  
Jalan Menteng Raya No.62, Jakarta 10340  
Telp. 021 3911915, Faks. 021 3911915  
Email : mpkuppmuh@gmail.com  
Website : www.mpku.or.id

Dicetak oleh PT Gramasurya  
Jl. Pendidikan No.88 Yogyakarta 55182  
Telp./Fax 0274-377102  
e-mail : info@gramasurya.com  
Web : www.gramasurya.com

(xvi + 76 hlm; 14,8 x 21 cm)  
Cetakan I, November 2023

**BUKU SAKU**

# **AKSI BERGIZI SEHAT BERKEMAJUAN**

UNTUK ORANG TUA “GenMu”  
(GENERASI MUHAMMADIYAH)

**PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH  
MAJELIS PEMBINAAN KESEHATAN UMUM**

## **TIM PENYUSUN**

### **Tim Pengarah:**

drg. Widyawati, MKM (Plt. Direktur Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat Kementerian Kesehatan RI)

### **Tim Penulis:**

1. Febrima Wulan, SKM, MPH (Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat Kementerian Kesehatan RI)
2. Muh Nur Akhsin Ridho, S.Si, MKM (Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat Kementerian Kesehatan RI)
3. Dr. Emma Rachmawati, Dra., M.Kes. (Wakil Ketua MPKU PPM Bidang IV/Ketua Tim Swakelola Aksi Bergizi Sehat Berkemajuan)
4. Yuniar Wardani, S.K.M., M.P.H., Ph.D. (FKM Universitas Ahmad Dahlan)
5. Lia Karisma Saraswati, M.Kes. (MPKU PP Muhammadiyah)
6. Didin Sahidin, S.K.M., M.K.M. (MPKU PP Muhammadiyah)
7. Maulana Ishak, S.Pd., M.Pd. (Majelis Dikdasmen dan PNF PP Muhammadiyah)
8. Drs. Unang Rahmat, M.M. (Majelis Dikdasmen dan PNF PP Muhammadiyah)
9. Virgo Sulianto Gohardi, S.H. (Majelis Hukum dan Hak Asasi Manusia PP Muhammadiyah)
10. Drs. Soemanto, M.Pd. (Lembaga Pengembangan Pesantren PP Muhammadiyah)
11. Dr. Hermawan Saputra, SKM., MARS., CICS. (MPKU PWM DKI Jakarta)
12. Mochamad Iqbal Nurmansyah S.K.M., M.Sc. (FIKES Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta)
13. Yuyun Umniyatun, S.K.M., MARS. (FIKES Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka)
14. Fildzah Badzlina S.Gz., M.K.M. (FIKES Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka)
15. Chica Riska Ashari, S.Gz., M.Si. (FIKES Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka)
16. Dr. Syamsul Anwar, S.Kep. S.K.M., M.Kep (FKM Universitas Muhammadiyah Jakarta)
17. Dr. Sugiatmi, SP, MKM. (FKM Universitas Muhammadiyah Jakarta)
18. Dr. Nurfadhilah, SKM, MKM. (FKM Universitas Muhammadiyah Jakarta)

### **Kontributor:**

1. Ira Octaviana, SKM, MKM (Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat Kementerian Kesehatan RI)
2. Theresia Rhabina, SKM, MKM (Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat Kementerian Kesehatan RI)
3. Sakri Sabatmaja, SKM, M.Si (Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat Kementerian Kesehatan RI)
4. Marsuli, S.Sos, M.Kes (Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat Kementerian Kesehatan RI)
5. Marsha Anandita, S.Ds (Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat Kementerian Kesehatan RI)
6. Mayda Alifa Putriadefi (FIKES Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka)
7. Syifa Shaoqi Haque (FIKES Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta)
8. Annisa Halimah (FIKES Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta)

### **Tim Pendukung:**

1. Eka Wulandari, S.Sos., M.M. (MPKU PP Muhammadiyah)
2. Dimas Catur Itifazhuddin, S.Kom. (MPKU PP Muhammadiyah)
3. Supriyanto (MPKU PP Muhammadiyah)

# Sambutan

**Dr. Drs. H.M. Agus Samsudin, MM**

Ketua MPKU PP Muhammadiyah



السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ

**P**uji syukur kita panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan banyak nikmat. *Alhamdulillah* Buku Panduan Aksi

Bergizi Sehat Berkemajuan untuk Orang Tua GenMu Majelis Pembinaan Kesehatan Umum (MPKU) Pimpinan Pusat Muhammadiyah (PPM) telah selesai disusun untuk digunakan sebagai pedoman di Sekolah, Madrasah dan Pesantren Muhammadiyah.

Buku ini sebagai acuan pelaksanaan program Aksi Bergizi Sehat Berkemajuan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku remaja dalam memperbaiki status gizi dan kesehatan remaja. Kita sama-sama mengetahui pemenuhan gizi yang cukup dan berkualitas adalah komponen penting dalam tahapan-masa remaja, yang merupakan masa pertumbuhan yang sangat cepat dalam Siklus Kehidupan Manusia.

Remaja menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014 adalah penduduk dalam rentang usia 10 – 18 tahun. Pada fase tersebut, remaja akan mengalami pertumbuhan fisik disertai oleh perkembangan mental, kognitif dan psikis yang cepat. Tidak terpenuhinya gizi pada masa ini dapat menyebabkan gangguan dan hambatan dalam pertumbuhan remaja. Selain itu, banyak remaja putri khususnya, memasuki tahap perkembangan ini dalam kondisi Anemia dan juga seringkali mengalami kekurangan zat gizi mikro lainnya, yang merupakan faktor risiko terjadinya *Stunting*. Pada saat yang sama, banyak dari mereka yang mengalami kelebihan berat badan atau Obesitas.. Pola makan dengan gizi seimbang sesuai konsep Aku Suka Piringku untuk remaja, serta konsep *Halalan Thoyyiban* menjadi salah satu cara yang bisa dilakukan oleh remaja.

Pimpinan Pusat Muhammadiyah melalui MPKU PPM telah menjalin kemitraan strategis sejak lama dengan Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat Kemenkes RI melalui berbagai kegiatan promosi kesehatan dan pemberdayaan masyarakat, diantaranya berupa PKRS di Rumah Sakit Muhammadiyah 'Aisyah (RSMA), PHBS maupun Germas di wilayah binaan RSMA serta Pondok Pesantren Muhammadiyah di Indonesia. Kegiatan tahun 2023 ini MPKU bersinergi dengan MPKU PWM DKI Jakarta, Majelis Dikdasmen dan Pendidikan Nonformal, Lembaga Pendidikan Pesantren PP Muhammadiyah, IPM, NA, UHAMKA, dan UM Jakarta.

Pada kesempatan ini, kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung, berpartisipasi dan menjadi bagian penting dalam penyusunan Buku Panduan Aksi Bergizi Sehat Berkemajuan untuk Orang Tua GenMu. Semoga Allah SWT memberikan imbalan yang terbaik. *Amin yaa rabbal'alamiin.*

وَالسَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ

Jakarta, 5 Oktober 2023 M  
20 Rabi'ul Awwal 1445 H  
Ketua MPKU PP Muhammadiyah

**Dr. Drs. H.M. Agus Samsudin, MM**

# **Sambutan PLT. Direktur Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat Kemenkes RI**



**P**emerintah telah melakukan berbagai upaya untuk menanggulangi Anemia. Upaya penanggulangan Anemia tersebut dilakukan melalui pendidikan gizi berupa promosi gizi seimbang, fortifikasi pangan, dan suplementasi Tablet Tambah Darah (TTD). Suplementasi TTD mulai dilaksanakan pada tahun 2015 dengan minum 1 tablet tiap minggu sepanjang tahun bagi remaja putri usia 12–18 tahun di jenjang pendidikan SMP/ sederajat dan SMA/ sederajat.

Prevalensi Anemia masih cukup tinggi walaupun pemberian TTD pada remaja putri sudah dilaksanakan. Banyak faktor yang memengaruhinya, antara lain adalah kurangnya kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi TTD. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018 menunjukkan bahwa proporsi remaja putri yang memperoleh TTD dalam 12 bulan terakhir

di sekolah sebesar 76,2%, akan tetapi yang mengonsumsi TTD sesuai anjuran hanya sebesar 1,4%. Berdasarkan data Sistem Informasi Gizi (SiGizi) Terpadu Triwulan II tahun 2023, remaja putri menjalani skrining Anemia secara nasional baru mencapai 24,6%. Selanjutnya remaja putri mengonsumsi TTD secara nasional baru mencapai 37,5%. Hal tersebut masih membutuhkan upaya bersama agar mencapai 70% untuk skrining Anemia remaja putri dan 50% mengonsumsi TTD remaja putri di tahun 2023 sesuai amanah Peraturan Presiden Nomor 72 tahun 2021 tentang Percepatan Penurunan Stunting.

Salah satu intervensi yang terbukti efektif untuk meningkatkan cakupan konsumsi TTD pada remaja putri adalah **Gerakan Aksi Bergizi** di sekolah. Program ini terbukti efektif untuk meningkatkan konsumsi 12 kali tablet tambah darah pada remaja putri. . Program #AksiBergizi dilaksanakan dengan **tiga intervensi utama**, yaitu **sarapan bersama dan minum tablet tambah darah bersama** di sekolah, madrasah, pesantren setiap minggu sebagai satu kesatuan kegiatan, **edukasi gizi** dengan tujuan mempromosikan asupan makan yang sehat, dan **aktivitas fisik serta olahraga bersama** dengan tujuan aktivitas fisik oleh peserta didik.

Muhammadiyah sebagai salah satu organisasi keagamaan terbesar di Indonesia tentu menjadi mitra pemerintah dalam menyukseskan pelaksanaan Aksi Bergizi di sekolah terutama di Sekolah, Madrasah, dan Pesantren yang dimiliki Muhammadiyah. Siswi/santriwati di Sekolah, Madrasah,

dan Pesantren Muhammadiyah juga merupakan sasaran pemberian TTD sehingga dengan adanya program Aksi Bergizi Sehat Berkemajuan di Sekolah, Madrasah, dan Pesantren Muhammadiyah dapat menjadi penggerak konsumsi TTD oleh remaja putri dan mendukung penanggulangan Anemia pada remaja putri.

Harapan kami, jajaran pimpinan dan tokoh Muhammadiyah terus mendukung pelaksanaan Aksi Bergizi Sehat Berkemajuan di Sekolah, Madrasah, dan Pesantren Muhammadiyah. Pihak sekolah, madrasah, dan pesantren di lingkungan Muhammadiyah pada khususnya untuk senantiasa melaksanakan kegiatan Aksi Bergizi setiap minggunya, agar siswa terutama siswi dapat mencegah anemia, bisa produktif dalam belajar, dan mendukung prestasi. Kami juga berharap agar kegiatan ini dilaksanakan secara mandiri dan berkelanjutan oleh Muhammadiyah serta kedepannya diperluas cakupan sekolah, madrasah, pesantren, dan wilayahnya. Selanjutnya, kami juga berharap agar Muhammadiyah dapat menggerakkan *stakeholder* terkait seperti pemerintah daerah, tokoh masyarakat, organisasi kemasyarakatan, dan media massa untuk mendukung pelaksanaan Aksi Bergizi di Indonesia.

Plt. Direktur Promosi Kesehatan  
dan Pemberdayaan Masyarakat Kemenkes RI

**drg. Widyawati, MKM**

# Kata Pengantar

**Dr. Emma Rachmawati, dra., M.Kes.**

Wakil Ketua IV MPKU PP Muhammadiyah/Ketua Tim Swakelola



السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

*A*lhamdulillah tsumma alhamdulillah kami panjatkan kepada Allah SWT atas nikmat Islam, iman, ilmu, sehat dan tak berhingga nikmat-nikmat lainnya. Shalawat serta salam bagi Nabi Muhammad Saw yang telah memberikan keteladan yang sempurna bagi ummat manusia.

*Alhamdulillah* **Buku Panduan Aksi Bergizi Sehat Berkemajuan untuk Orang Tua GenMu** Majelis Pembinaan Kesehatan Umum (MPKU) Pimpinan Pusat Muhammadiyah (PPM) di Sekolah, Madrasah dan Pesantren Muhammadiyah tahun 2023 telah dapat kami susun dengan baik. Buku ini dapat digunakan sebagai pedoman/acuan dalam perencanaan, pelaksanaan, dan monitoring/evaluasi kegiatan tersebut, yang pada tahun 2023 ini bertujuan untuk meningkatkan peran aktif Muhammadiyah dalam Percepatan

Penurunan Stunting melalui Aksi Bergizi Sehat Berkemajuan di Sekolah, Madrasah dan Pesantren di Propinsi Sumatera Utara, Jawa Barat, dan Sulawesi Selatan-Barat.

Penerima manfaat dalam percepatan penurunan stunting melalui Aksi Bergizi Sehat Berkemajuan selain Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat Kemenkes RI, Dinas Kesehatan Provinsi dan Kabupaten/Kota di masing-masing lokasi kegiatan, Pimpinan dan Kader Muhammadiyah, Ortom Muhammadiyah, Perguruan Tinggi Muhammadiyah ‘Aisyiyah dan Rumah Sakit dan Klinik Muhammadiyah ‘Aisyiyah, Puskesmas di masing-masing Wilayah, Pengelola Posyandu Remaja yang terintegrasi di lokasi kegiatan, Warga Sekolah, Madrasah dan Pesantren Muhammadiyah (Guru, Siswa dan Komite Sekolah) dan Warga Muhammadiyah di lokasi intervensi serta masyarakat umum. Harapan kami, program ini dapat dikembangkan pada tahun-tahun berikutnya pada wilayah-wilayah lainnya di Indonesia, serta menjadi salah satu program kesehatan masyarakat unggulan untuk Muhammadiyah.

Dalam kesempatan yang baik ini kami mengucapkan terima kasih kepada Pimpinan Pusat Muhammadiyah, Pengurus MPKU PP Muhammadiyah, Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat Kemenkes RI dan semua pihak yang telah mendukung, berpartisipasi sehingga buku panduan ini telah tersusun dengan baik, semoga bermanfaat khususnya untuk remaja di lingkungan Muhammadiyah dan masyarakat

pada umumnya. Kami mengharapkan kritik dan saran yang akan bermanfaat bagi perbaikan pedoman ini.

Semoga menjadi amal terbaik dan Allah SWT memberikan imbalan yang terbaik. Amiin yaa Rabbal'alamiin..

وَالسَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ

Jakarta, 5 Oktober \_\_\_\_\_ 2023 M  
20 Rabi'ul Awwal 1445 H  
MPKU PP Muhammadiyah

**Dr. Emma Rachmawati, dra., M.Kes.**  
Wakil Ketua IV / Ketua Tim Swakelola

# Daftar Isi

SAMBUTAN PLT. DIREKTUR PROMOSI KESEHATAN DAN PEMBERDAYAAN MASYARAKAT KEMENKES RI	—viii
KATA PENGANTAR	—xi
DAFTAR ISI	—xiv

BAB 1	PENDAHULUAN	—1
	1.1. Latar Belakang	—1
	1.1.1. Peran Orang Tua	— 8
	1.2. Tujuan	—9
	1.3. Output	—10
	1.4. Sasaran	—10
BAB 2	SIKLUS HIDUP MANUSIA	—11
	2.1. Tujuan Pembelajaran Umum dan Khusus	—11
	2.2. Definisi Siklus Hidup	—11
	2.3. Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Hidup Manusia	—13
	2.4. Peran Orang Tua Pada Siklus Hidup Manusia	—15
BAB 3	HAL YANG DIPERLUKAN UNTUK TUMBUH SEHAT	—18
	3.1. Gizi Seimbang	—19
	3.2. Isi Piringku	—24
	3.3. Konsumsi Sayur dan Buah	—26
	3.4. Asupan Protein	—28
	3.5. Kebiasaan Sarapan	—30

	3.6. Gula, Garam, dan Lemak (GGL) —31
	3.7. Label Makanan dan Minuman —33
	3.8. Aktivitas Fisik —35
	3.9. Indeks Massa Tubuh Dan Malnutrisi —37
	3.10. Anemia dan Zat Besi —41
	3.11. Kebersihan Personal —45
	3.12. Kesehatan Jiwa —47
BAB 4	PRINSIP-PRINSIP SEHAT BERKEMAJUAN —48
	4.1. Apa Itu Sehat —48
	4.2. Bagaimana Agar Tetap Sehat —49
	4.3. Sehat Berkemajuan —50
BAB 5	MEMAHAMI KERENTANAN DAN RISIKO DIRI —53
BAB 6	TETAP SEHAT UNTUK MASA DEPAN YANG LEBIH BAIK —56
BAB 7	KOMUNIKASI PERUBAHAN ANTAR PRIBADI (KAP) —62
BAB 8	ISMUBA (AL-ISLAM, KEMUHAMMADIYAHAN DAN BAHASA ARAB) —67
	DAFTAR PUSTAKA —73

# Daftar Gambar

- Gambar 1. Siklus Hidup Manusia — 2
- Gambar 2. Keterkaitan Masalah Gizi dalam Siklus Kehidupan Manusia — 3
- Gambar 3. 10 Pesan Gizi Seimbang — 23
- Gambar 4. Aku Suka Isi Piringku — 25
- Gambar 5. Sayur dan Buah — 27
- Gambar 6. Pangan Sumber Protein — 29
- Gambar 7. Batasan konsumsi Gula, Garam, dan Lemak (GGL) — 33
- Gambar 8. Contoh Label Makanan — 34
- Gambar 9. Contoh Aktivitas Fisik Remaja — 36
- Gambar 10. Indeks Massa Tubuh menurut Umur Anak Laki-laki 5-18 Tahun — 39
- Gambar 11. Indeks Massa Tubuh menurut Umur Anak Laki-laki 5-18 Tahun — 40
- Gambar 12. Pencegahan Anemia — 42
- Gambar 13. Cara Mengonsumsi Tablet Tambah Darah — 44
- Gambar 14. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat — 46
- Gambar 15. Aksi Bergizi Sehat Berkemajuan — 52
- Gambar 16. Stop Konsumsi *Junk-food* — 59
- Gambar 17. Kekurangtepatan Pola Komunikasi Orang Tua dan Remaja — 65

## Bab 1

# Pendahuluan

### 1.1. LATAR BELAKANG

**Sehat** merupakan suatu keadaan sempurna tidak hanya terbebas dari penyakit atau kelemahan, tetapi juga adanya keseimbangan antara fungsi fisik, mental, dan sosial (*World Health Organization*, 2012). Demikian juga menurut Undang-Undang Kemenkes RI Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan yang menyatakan bahwa sehat adalah keadaan sehat baik secara fisik, mental, spiritual, maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomi.

Konsep sehat berkaitan dengan masalah **kualitas hidup manusia**, yang mencakup masalah kesehatan fisik, status psikologis, tingkat kebebasan, hubungan sosial dan lingkungan tempat individu selama berada sepanjang **siklus hidup manusia**. Pendekatan siklus hidup ini mempengaruhi cara seseorang dapat menerapkan gaya hidup sehat dan beradaptasi dengan perubahan sesuai dengan penambahan usia (Gambar 1).



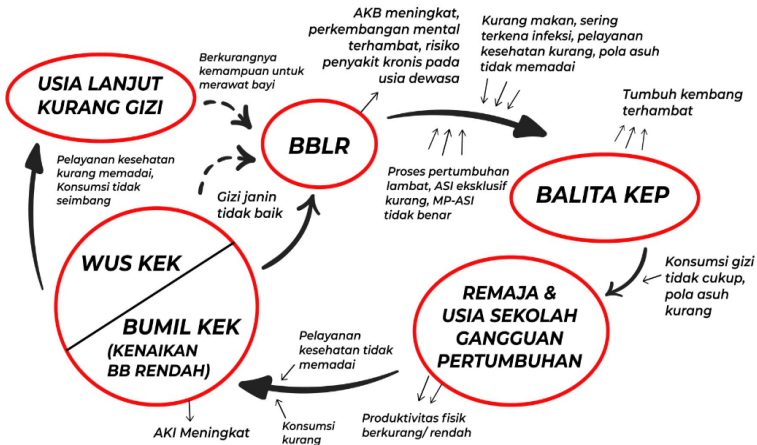
**Gambar 1. Siklus Hidup Manusia**

(Sumber: <https://www.kompas.com/skola/read/2020/09/10/143000269/pertumbuhan-dan-perkembangan-manusia?page=all>)

Siklus kehidupan manusia berkaitan erat dengan proses tumbuh kembang yang dimulai dari proses pembuahan yang berlanjut pada masa bayi dan anak-anak, remaja, dewasa hingga lansia. Pertumbuhan merupakan suatu proses bertambahnya jumlah dan ukuran sel dalam tubuh manusia sedangkan perkembangan berarti peningkatan fungsi sel, jaringan, dan organ tubuh dalam bentuk yang kompleks (Almatsier, 2011). Kedua proses ini terjadi secara bersamaan dan menjadi satu kesatuan pada setiap tahapan dalam siklus kehidupan manusia.

Asupan gizi yang cukup dan berkualitas sangat penting dalam setiap tahapan siklus kehidupan manusia yang dibagi menjadi tahap/masa kehamilan, bayi dan ibu menyusui, balita, anak sekolah dan remaja, serta lansia. Setiap tahapan kehidupan

memiliki kebutuhan gizi yang berbeda-beda. Keterkaitan masalah gizi dalam kehidupan manusia tersaji pada Gambar 2 berikut:



Gambar 2. Keterkaitan Masalah Gizi dalam Siklus Kehidupan Manusia

(Sumber: Rajagopalan, S., 2003)

**Remaja** merupakan masa peralihan individu dari anak-anak ke masa dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, biologis, kemampuan berpikir dan kematangan emosional. Dalam siklus kehidupan manusia, remaja merupakan **kelompok usia rentan gizi** karena peningkatan pertumbuhan fisik dan perkembangan yang pesat. Remaja membutuhkan asupan zat gizi yang lebih besar dari pada masa anak-anak akan tetapi remaja cenderung melakukan

pola konsumsi yang salah, yaitu zat gizi yang dikonsumsi tidak sesuai dengan kebutuhan. Status gizi remaja sangat penting untuk menunjang tumbuh kembang. Status gizi baik terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang digunakan secara efisien sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara optimal (Widnatusifah, 2020).

Status gizi pada remaja ditentukan oleh peran orang tua dalam menyediakan dan memantau kebutuhan gizi remaja. Orang tua merupakan anggota keluarga paling dekat dan dibutuhkan oleh remaja. Kepribadian orang tua dalam kesehariannya menentukan kepribadian anak-anaknya, dengan demikian mereka harus mampu menjadi sosok ideal yang dapat menjadi panutan remaja (Yusuf, 2012), sebagai mitra serta contoh dalam berperilaku (Siregar dan Harahap, 2022). Orang tua selain sebagai pusat kehidupan rohani anak remaja juga sebagai seseorang yang mengisi jiwa dan kehidupan lingkungan di luar keluarga. Mubarak (2009) mengemukakan bahwa terdapat **dua peran** yang mempengaruhi orang tua yaitu **peran formal** dan **peran informal**. Peran formal yang standar terdapat pada keluarga adalah pencari nafkah, ibu rumah tangga, tukang perbaikan rumah, sopir, pengasuh anak, manajer keuangan, dan tukang masak. Peran informal orang tua bagi remaja diantaranya sebagai **motivator, edukator dan fasilitator**. Peran orang tua sebagai **motivator** adalah **memberikan motivasi, memuji dan setuju menerima**

**pendapat dari orang lain.** Peran **edukator** adalah orang tua sebagai pendidik mampu memberikan pendidikan yang salah satunya adalah **pendidikan kesehatan kepada keluarga agar keluarga dapat mandiri dan bertanggung jawab terhadap masalah kesehatan.** Sebagai **fasilitator**, orang tua mampu **membimbing, membantu, dan mengalokasikan sumber-sumber untuk memenuhi kebutuhan makanan bagi remaja.** Upaya ini juga dapat berfungsi sebagai rehabilitatif maupun kuratif. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan remaja dapat diupayakan melalui peran orang tua.

Pertumbuhan anak pada tahap remaja yang sempurna menurut prinsip Islam ini sangat penting untuk membangun Generasi Muhammadiyah (GenMu) yang sehat dan bangsa yang kuat. Menurut **Himpunan Putusan Tarjih Muhammadiyah edisi ke-3, tahun 2018, makanan dan minuman yang halal** adalah makanan dan minuman yang **halal dari segi perolehannya, zatnya, serta penyajiannya**, sedangkan **makanan dan minuman yang sehat (*thayyiban*)** adalah yang **memenuhi gizi seimbang serta bersih penyajiannya.** Pengertian gizi seimbang dapat mengikuti pedoman umum **Gizi Seimbang** dari Kemenkes RI tahun 2014. Gizi Seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan **4 (empat) prinsip, yaitu (1) keanekaragaman pangan,**

(2) **aktivitas fisik**, (3) **perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS)**, serta (4) **mempertahankan tinggi dan berat badan normal secara teratur**. Pemenuhan Gizi Seimbang tidak selalu berarti mahal, namun dapat dipenuhi dengan **memperhatikan kearifan lokal** dan **utamanya prinsip halalan thayyiban**.

Tahap usia remaja adalah tahap dimana seorang anak sedang mengalami perkembangan yang cepat dari aspek fisik dan psikologis, selain juga adanya masa pubertas. Oleh karena itu, otomatis **Angka Kecukupan Gizi (AKG)** remaja berbeda/meningkat dengan tahap sebelumnya, baik untuk **Gizi Makro** maupun **Gizi Mikro**. Dalam pemenuhan AKG remaja ini tampaknya memerlukan upaya yang sifatnya kolaborasi dan sinergi dari berbagai pihak yang secara langsung maupun tidak langsung berinteraksi dalam pola hidup remaja pada masa kini, agar remaja tidak mengalami kekurangan berbagai zat gizi tertentu, yang pada tahap selanjutnya (dewasa) akan dapat menimbulkan dampak buruk.

Beberapa masalah kesehatan remaja yang sering ditemukan adalah kejadian anemia pada remaja putri, malnutrisi (kurang gizi) karena pola makan yang kurang baik atau salah dari remaja. Pada usia ini remaja mulai mengenal *Body image* sehingga cenderung lebih selektif memilih makanan hariannya, bahkan diet ketat tetapi perilaku makannya menyimpang. Atau, terjadi sebaliknya terjadi yaitu *overweight* disebabkan pola makan *junk food* dan aktivitas fisik yang kurang (generasi “rebahan”).

Penanganan masalah ini, selain untuk pemenuhan AKG remaja, harus melibatkan pihak sekolah, orang tua dan masyarakat lainnya. Untuk itu, Kemenkes bersama UNICEF kemudian menginisiasi **Program #Aksi Bergizi bagi remaja sekolah/madrasah** pada tahun 2018 melalui **advokasi, mobilisasi sekolah dan masyarakat, koordinasi multi sektor, penguatan kapasitas serta pemantauan dan evaluasi**. Berdasarkan pedoman #Aksi Bergizi, terdapat **tiga intervensi utama** yang dilakukan, yaitu **(1) Sarapan dan Minum TTD bersama di sekolah/madrasah setiap minggu; (2) Edukasi gizi yang bersifat multisektor dengan tujuan mempromosikan asupan makan yang sehat dan aktivitas fisik; serta (3) Komunikasi untuk perubahan perilaku yang relevan dan komprehensif**. Tentunya, implementasi program #Aksi Bergizi diintegrasikan dengan kegiatan UKS atau Poskestren, yaitu pendidikan kesehatan, pelayanan kesehatan, dan pembinaan lingkungan sehat.

Selanjutnya, Kegiatan #Aksi Bergizi ini juga melibatkan Sekolah/Madrasah/Pesantren Muhammadiyah meliputi kegiatan intervensi dan tujuan yang hampir sama. Karakteristik keunggulan Muhammadiyah yaitu **Program #Sehat Berkemajuan** dan **Program #Aku Suka Isi Piringku** diintegrasikan dengan program #Aksi Bergizi tersebut, sehingga program ini disebut sebagai program **#Aksi Bergizi Sehat Berkemajuan** dengan sasaran **Generasi Muda (GenMu)**

di Sekolah/Madrasah/Pesantren Muhammadiyah. Indikator Al Islam Kemuhammadiyah dan Bahasa Arab (ISMUBA) menjadi karakter unggul GenMu bersamaan dengan karakter GenMu yang sehat berkemajuan.

### **1.1.1. PERAN ORANG TUA**

Remaja secara umum akan lebih banyak menggunakan waktunya sehari-hari di sekolah/madrasah/pesantren. Oleh karena itu, orang tua bersama sekolah/madrasah/pesantren Muhammadiyah dapat berperan sebagai fasilitator pemberi asupan yang baik bagi anak, mengontrol serta mengedukasi remaja pada kebiasaan makan/minum yang halal dan thoyyiban sehingga terhindar dari masalah kesehatan pada remaja, bahkan dapat berdampak selanjutnya pada kesehatannya pada usia dewasa kelak. Orang tua bersama sekolah/madrasah/pesantren Muhammadiyah dapat bekerjasama untuk saling mendukung, melaksanakan, memantau kesehatan remaja, khususnya dalam memenuhi asupan gizi yang baik sesuai tahapan usia remaja. Gerakan Aksi Remaja Sehat Berkemajuan menjadi salah satu alternatif upaya bersama yang harus didukung, diformalkan, dan dimonitor keberlangsungannya sehingga remaja Generasi Muhammadiyah (GenMu) dapat melalui tahapan siklus kesehatan remaja dengan status gizi dan tingkat kebugaran yang baik.

Di dalam Gerakan Aksi Bergizi Sehat Berkemajuan di sekolah/madrasah/pesantren Muhammadiyah ini, ada

beberapa peran yang dapat dilakukan oleh orang tua, yaitu:

- Menjadi pendidik/edukator bagi remaja GenMu terkait Aksi Bergizi Sehat Berkemajuan
- Menjaga pemenuhan gizi seimbang remaja GenMu agar terjaga peningkatan kesehatan dan kebugarannya
- Lebih selektif dalam menyediakan makanan/minuman bagi remaja GenMu sesuai prinsip Aku Suka Isi Piringku dan halalan thoyyiban
- Kreatif dalam mengolah dan menyajikan makanan dan minuman bergizi yang bervariasi bagi remaja GenMu dengan mengutamakan pangan lokal yang disukai remaja
- Menjadi pengawas minum obat tambah darah bagi remaja putri dengan bijaksana
- Mendukung remaja GenMu untuk terlibat secara aktif dalam kegiatan gerakan Aksi Bergizi Sehat Berkemajuan di sekolah/madrasah/pesantren Muhammadiyah serta menyebarkannya melalui berbagai media sosial yang dimiliki remaja.
- Ikut menyebarkan Gerakan Aksi Bergizi Sehat Berkemajuan dalam berbagai pertemuan orang tua remaja, seperti arisan, pengajian/majelis taklim, pertemuan keluarga, atau melalui media sosial yang dimiliki orang tua.

## **1.2. TUJUAN**

- a. Memberikan pemahaman kepada orang tua tentang pentingnya pemenuhan gizi pada siklus kehidupan remaja

- b. Meningkatkan peran orang tua sebagai mitra remaja dalam #Aksi Bergizi Sehat Berkemajuan (untuk Generasi Muhammadiyah/GENMU)
- c. Memperkuat dukungan orang tua dan keterlibatannya secara aktif dalam aksi bergizi di Sekolah/Madrasah/Pesantren Muhammadiyah

### **1.3. OUTPUT**

- a. Seluruh Sekolah/Madrasah/Pesantren Muhammadiyah dapat melaksanakan Aksi Bergizi Sehat Berkemajuan secara rutin
- b. Adanya dukungan regulasi dari Majelis Dikdasmen, LP2PPM, dan MPKU, NA dan IPM terkait Aksi Bergizi Sehat Berkemajuan
- c. Penyebarluasan informasi Aksi Bergizi Sehat Berkemajuan melalui berbagai saluran media informasi

### **1.4. SASARAN**

- a. Tim Pembina ISMUBA/UKS/M/POSKESTREN di Sekolah/Madrasah/Pesantren Muhammadiyah
- b. Warga Sekolah/Madrasah/Pesantren pada tingkat SMP/MTS/SMA/MA/SMK/MAK/PESANTREN dan sederajat (terdiri dari: peserta didik, orang tua peserta didik/Pengurus Komite) di seluruh Indonesia.
- c. Mitra Potensial (Majelis Dikdasmen, LP2PPM, media, swasta, dan yang lainnya)

## Bab 2

# Siklus Hidup Manusia

### 2.1. TUJUAN PEMBELAJARAN UMUM DAN KHUSUS

- 1) Tujuan umum: Orang tua memahami konsep siklus hidup manusia khususnya pada usia remaja.
- 2) Tujuan khusus: Orang tua mampu memberikan dukungan dan berperan aktif dalam memenuhi kebutuhan gizi remaja

### 2.2. DEFINISI SIKLUS HIDUP

**Siklus hidup manusia** adalah **serangkaian tahap perkembangan dan perubahan yang dialami oleh individu dari saat lahir hingga kematian**. Siklus hidup manusia biasanya terdiri dari beberapa tahap utama, yang dapat bervariasi berdasarkan budaya, faktor sosial dan individu. Dalam siklus kehidupannya, manusia pasti mengalami proses perkembangan baik dari segi fisik, psikologis, intelektual, sosial, moral, bahasa, emosi dan perasaan. Selain itu juga memengaruhi kegemaran dalam hidup, motivasi, sikap, kepribadian, kemampuan dan kreativitas. Semua aspek tersebut membuat sebuah kombinasi atau hubungan baru yang nantinya

akan **membentuk kekhususan/keunikan dalam fisik dan psikologis yang berbeda antara manusia satu dan manusia lainnya, sehingga membentuk persaingan dan rasa saling membutuhkan antara manusia yang satu dan lainnya.** Siklus hidup manusia dapat bervariasi dalam setiap tahap kehidupannya dalam hal lama dan pengalaman individunya, serta faktor lainnya seperti budaya, agama, lingkungan sosial, serta perubahan pengetahuan, teknologi, dan pola hidup di masyarakat.

Perjalanan siklus kehidupan manusia dapat melalui tahap remaja, yang merupakan **fase pertama manusia untuk menyelaraskan diri dengan corak kehidupan yang baru dan harapan-harapan kehidupan sosial yang baru.** Masa peralihan remaja ke dewasa merupakan masa yang penting sebab pada masa ini remaja mulai mengeksplorasi diri, hidup mandiri, pengembangan nilai-nilai dan membangun sebuah hubungan (Papalia& Feldmad, 2014).

Siklus perkembangan hidup manusia secara lengkap dimulai dari bayi, anak-anak, remaja, dewasa dan kemudian tua atau lanjut usia (Bustan, 2011). Tahapan perkembangan manusia menurut Hurlock (1985) meliputi masa pranatal, neonatus, bayi, kanak-kanak, kanak-kanak akhir, pubertas, ramaja awal, remaja akhir, dewasa, setengah baya, dan masa tua.

### **1.3. FAKTOR YANG MEMPENGARUHI SIKLUS HIDUP MANUSIA**

Siklus hidup manusia dipengaruhi oleh berbagai faktor yang dapat memengaruhi perkembangan fisik, emosional, sosial, dan intelektual individu. Faktor-faktor yang mempengaruhi siklus hidup manusia termasuk:

1. **Genetika.** Faktor genetik memainkan peran penting dalam menentukan faktor-faktor seperti tinggi badan, warna mata, predisposisi terhadap penyakit tertentu, dan ciri-ciri fisik lainnya. Genetika juga dapat mempengaruhi ketahanan terhadap penyakit dan kelainan genetik yang dapat memengaruhi perkembangan
2. **Lingkungan Fisik.** Lingkungan fisik tempat seseorang tinggal dan tumbuh besar dapat memengaruhi kesehatan dan perkembangan. Ini termasuk faktor-faktor seperti kualitas udara, air, kebersihan, dan akses ke fasilitas kesehatan.
3. **Keluarga dan Lingkungan Sosial.** Keluarga, teman, dan komunitas tempat individu tinggal dapat memengaruhi perkembangan sosial, emosional, dan budaya mereka. Dukungan sosial dan kualitas hubungan dalam keluarga juga dapat berperan penting dalam siklus hidup manusia
4. **Budaya dan Nilai.** Nilai-nilai, norma, dan budaya masyarakat tempat seseorang tinggal dapat memengaruhi cara individu melihat dunia, mengambil keputusan, dan mengikuti tradisi tertentu

5. **Akses terhadap Pendidikan.** Pendidikan memainkan peran kunci dalam perkembangan intelektual dan kemampuan individu untuk mencapai potensi mereka. Akses terhadap pendidikan berkualitas dapat memengaruhi peluang dalam hidup
6. **Ekonomi.** Kondisi ekonomi individu atau keluarga dapat memengaruhi akses mereka terhadap perawatan kesehatan, pendidikan, dan layanan sosial. Ketidakstabilan finansial dapat mengganggu perkembangan optimal
7. **Teknologi.** Kemajuan teknologi, seperti akses ke internet dan perkembangan perangkat teknologi, dapat memengaruhi cara individu belajar, bekerja, berkomunikasi, dan mengakses informasi
8. **Peristiwa Kehidupan.** Peristiwa kehidupan seperti pernikahan, kelahiran anak, perceraian, kematian anggota keluarga, atau perubahan karier dapat memengaruhi perkembangan individu dan mengarah pada perubahan dalam siklus hidup
9. **Pendidikan Kesehatan.** Pengetahuan tentang kesehatan dan perilaku sehat dapat memengaruhi keputusan individu tentang diet, olahraga, perilaku seksual, dan penggunaan zat.
10. **Gizi.** Asupan gizi yang cukup dan seimbang sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Kekurangan gizi yang buruk dapat menyebabkan masalah perkembangan fisik dan intelektual.

Faktor-faktor ini bekerja bersama-sama dalam siklus hidup manusia untuk membentuk pengalaman dan perkembangan individu. Penting untuk diingat bahwa setiap individu memiliki pengalaman yang unik dan siklus hidup mereka dapat berbeda satu sama lain.

#### **2.4. PERAN ORANG TUA PADA SIKLUS HIDUP MANUSIA**

Peran orang tua dalam siklus hidup manusia sangat penting dan berperan besar dalam membentuk perkembangan fisik, emosional, sosial, dan intelektual anak-anak mereka. Peran orang tua berubah seiring dengan tahap perkembangan anak mereka. Berikut ini adalah beberapa peran orang tua dalam siklus hidup manusia:

##### **1. Perawatan dan Perlindungan**

Pada tahap awal kehidupan, peran utama orang tua adalah memberikan perawatan dasar, termasuk makanan, tempat tinggal yang aman, dan kebutuhan fisik lainnya. Mereka juga bertanggung jawab untuk melindungi anak dari bahaya potensial.

##### **2. Pendidikan dan Pembelajaran**

Orang tua memiliki peran penting dalam mendidik anak-anak mereka. Mereka membantu anak-anak memahami dunia sekitar, mengembangkan keterampilan kognitif, dan mengajarkan nilai-nilai dan etika.

##### **3. Dukungan Emosional**

Orang tua memberikan dukungan emosional yang sangat

dibutuhkan bagi anak-anak mereka. Mereka mendengarkan, memberikan cinta, kasih sayang, dan keamanan emosional. Dukungan ini membantu anak-anak merasa diterima dan membangun rasa percaya diri.

4. **Model Perilaku**

Orang tua adalah model perilaku penting bagi anak-anak mereka. Cara orang tua berinteraksi dengan orang lain, menangani konflik, dan mengatasi stres dapat memengaruhi cara anak-anak mereka mengembangkan keterampilan sosial dan emosional.

5. **Pemberian Nilai dan Moral**

Orang tua bertanggung jawab untuk mengajarkan anak-anak tentang etika, nilai-nilai, dan moral. Ini membentuk karakter anak dan membantu mereka membuat keputusan yang baik.

6. **Pendampingan dalam Perkembangan**

Orang tua mendukung anak-anak dalam mencapai tonggak perkembangan mereka, seperti belajar berjalan, berbicara, dan mencapai prestasi akademik. Mereka juga memberikan dorongan dan bimbingan saat anak-anak memasuki fase remaja dan dewasa muda.

7. **Pendukung dalam Pemilihan Karir dan Pendidikan**

Orang tua dapat membantu anak-anak mereka menjelajahi pilihan karier dan pendidikan yang sesuai dengan minat dan bakat mereka. Mereka juga dapat memberikan dukungan finansial untuk pendidikan yang lebih tinggi.

#### 8. **Peran dalam Kemandirian**

Seiring dengan pertumbuhan anak-anak, orang tua bertanggung jawab untuk membantu mereka mengembangkan kemandirian, keterampilan hidup, dan kemampuan untuk mengambil tanggung jawab atas diri mereka sendiri.

#### 9. **Dukungan selama Siklus Kehidupan**

Orang tua terus berperan sebagai sumber dukungan, nasihat, dan cinta sepanjang siklus hidup anak-anak mereka, bahkan setelah mereka mencapai dewasa dan membentuk keluarga mereka sendiri.

Peran orang tua dalam siklus hidup manusia adalah konstan dan sangat berpengaruh terhadap perkembangan dan kesejahteraan anak-anak mereka. Dalam setiap tahap perkembangan, orang tua dapat memberikan dukungan yang penting untuk membantu anak-anak mereka mencapai potensi mereka dan menjadi individu yang sehat dan bahagia.

## Bab 3

# Hal yang Diperlukan untuk Tumbuh Sehat

**R**emaja 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.

Remaja mengalami proses pertumbuhan yang sangat pesat. Selain itu, remaja juga mempersiapkan diri untuk masa selanjutnya, yaitu masa dewasa. Oleh karena itu, penting sekali untuk orang tua menjaga asupan gizi remaja setiap saat. Asupan gizi yang optimal, baik dalam hal kuantitas maupun kualitas, sangat penting untuk pertumbuhan serta perkembangan yang optimal pada remaja. Berikut ini merupakan beberapa hal yang perlu diperhatikan pada remaja agar tumbuh sehat.

### **3.1. GIZI SEIMBANG**

Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Kebutuhan gizi remaja sesuai anjuran pemerintah dapat dilihat pada Tabel 1. Remaja mengalami pertumbuhan cepat memasuki usia pubertas, kebiasaan jajan yang mengikuti tren, menstruasi dan perhatian terhadap penampilan fisik "*Body image*" (pada remaja putri). Untuk itu, pola makan remaja perlu ditingkatkan ke arah konsumsi gizi seimbang. Ada beberapa hal yang perlu diketahui untuk mengenal apa itu gizi seimbang, diantaranya adalah 4 pilar gizi seimbang serta **10 Pilar Gizi Seimbang**.

#### **4 Pilar 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) yang hanya untuk bayi baru lahir sampai berusia 6 bulan. Sebagai contoh: nasi merupakan sumber utama energi, tetapi miskin vitamin dan mineral; sayuran dan buah-buahan pada umumnya kaya akan vitamin, mineral dan serat, tetapi miskin energi dan protein; serta ikan merupakan sumber utama protein tetapi sedikit energi.

Beranekaragam dalam prinsip ini, bukan hanya memperhatikan variasi bahan makanannya saja, tetapi termasuk proporsi makanan yang seimbang, dalam jumlah yang cukup,

tidak berlebihan dan dilakukan secara teratur. Anjuran pola makan dalam beberapa dekade terakhir telah memperhitungkan proporsi setiap kelompok pangan sesuai dengan kebutuhan yang seharusnya. Contohnya, saat ini dianjurkan mengonsumsi lebih banyak sayuran dan buah-buahan, mengurangi konsumsi makanan yang mengandung gula, garam dan lemak, serta minum air dalam jumlah yang cukup. Angka Kecukupan Gizi Remaja dapat dilihat pada Tabel 1.

### **Pilar 2. Membiasakan Perilaku Hidup Bersih**

Hidup bersih mengurangi risiko terkena penyakit infeksi, yang nantinya dapat mempengaruhi status gizi remaja. Saat remaja sakit, zat gizi yang ada di dalam tubuh dipergunakan terutama untuk melawan penyakit tersebut, sehingga pertumbuhan dan perkembangan tubuh remaja menjadi tidak optimal. Kebiasaan hidup bersih yang dapat diterapkan oleh remaja misalnya cuci tangan dengan air mengalir sebelum makan dan setelah dari kamar mandi, menjaga kuku tetap pendek dan bersih, memakai alas kaki, dan memperhatikan kebersihan jajanan yang dikonsumsi.

### **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 lompat tali, petak umpet, dan permainan fisik lainnya juga termasuk dalam melakukan aktivitas fisik.

#### **Pilar 4. Memantau Berat Badan secara Teratur**

Salah satu tanda keseimbangan zat gizi di dalam tubuh adalah tercapainya berat badan dalam range 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, maka status gizi remaja dapat diketahui sehingga dapat mencegah atau melakukan tindakan penanganan bila berat badan menyimpang dari yang seharusnya.

Tabel 1. Angka Kecukupan Gizi Remaja

Kelompok Umur	BB (kg)	TB (cm)	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)			Karbohidrat (g)	Serat (g)	Air (ml)
					Total	Omega 3	Omega 6			
<b>Laki-laki</b>										
10-12 tahun	36	145	2000	50	1,2	12	300	28	1850	
13-15 tahun	50	163	2400	70	1,6	16	350	34	2100	
16-18 tahun	60	168	2650	75	1,6	16	400	37	2300	
<b>Perempuan</b>										
10-12 tahun	38	147	1900	55	1,0	10	280	27	1850	
13-15 tahun	48	156	2050	65	1,1	11	300	29	2100	
16-18 tahun	52	159	2100	65	1,1	11	300	29	2150	

Sumber: Kemenkes, 2019

## 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. Isi dari sepuluh pesan gizi seimbang dapat dilihat pada Gambar 3.



Gambar 3. 10 Pesan Gizi Seimbang

Pesan Gizi Seimbang untuk Anak dan Remaja (6–19 tahun)

1. Biasakan makan 3 kali sehari (pagi, siang, dan malam) bersama keluarga
2. Biasakan mengonsumsi ikan dan sumber protein lainnya
3. Perbanyak mengonsumsi sayuran dan cukup buah–buahan
4. Biasakan membawa bekal makanan dan air putih dari rumah
5. Batasi mengonsumsi makanan cepat saji, jajanan dan makanan selingan yang manis, asin, dan berlemak
6. Biasakan menyikat gigi sekurang-kurangnya dua kali sehari setelah makan pagi dan sebelum tidur
7. Hindari merokok

### **3.2. ISI PIRINGKU**

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 (Gambar 4).



Gambar 4. Aku Suka Isi Piringku

Dalam 1 piring setiap makan, isilah  $\frac{2}{3}$  bagian dari setengah piring masing-masing untuk makanan pokok dan untuk sayuran,  $\frac{1}{3}$  bagian dari setengah piring masing-masing untuk lauk-pauk dan untuk buah. Dalam satu hari, remaja 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 remaja, **memperhatikan konsumsi air putih remaja yaitu sebanyak 8 gelas per hari**, menjaga kebersihan dengan **mencuci tangan dengan sabun sebelum dan sesudah makan**, serta rutin melakukan **aktivitas fisik 30 menit dalam 5 hari per pekan, atau 50 menit dalam 3 hari per pekan.**

### **3.3. KONSUMSI SAYUR DAN BUAH**

**Sayur dan buah mengandung vitamin, mineral, dan serat yang dibutuhkan oleh tubuh. Sayur dianjurkan untuk dikonsumsi sebanyak 3-4 porsi/hari sedangkan buah 2-3 porsi/hari.** Apabila konsumsi sayur dan buah remaja tercukupi, maka pertumbuhan remaja akan optimal dan remaja dapat terhindar dari berbagai penyakit. Sebagai contoh, vitamin D dan vitamin A dibutuhkan untuk pertumbuhan, sementara asam folat, vitamin B6, dan vitamin B12 dibutuhkan untuk mencegah penyakit jantung. Kandungan zat gizi dalam sayur dan buah beragam sehingga konsumsi sayur dan buah sebaiknya bervariasi agar tubuh mendapatkan manfaat dari berbagai macam zat gizi tersebut. Beberapa manfaat mengonsumsi sayur dan buah sesuai kebutuhan diantaranya:

- Meningkatkan daya ingat
- Membuat tubuh lebih segar
- Melancarkan pencernaan
- Mencegah berbagai macam penyakit



Gambar 5. Sayur dan Buah

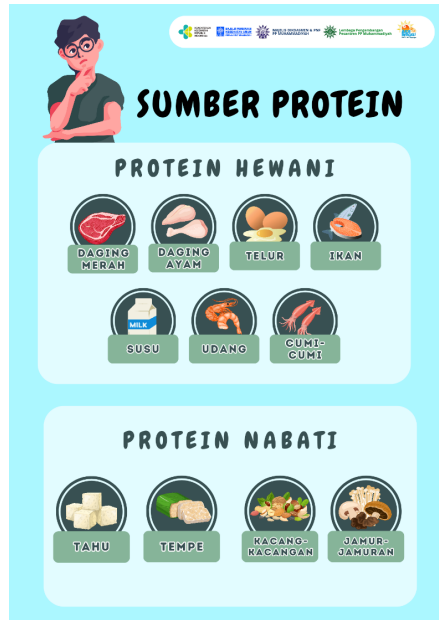
### 3.4. ASUPAN PROTEIN

Protein memiliki peran yang begitu besar bagi tubuh, terutama **terkait dengan pertumbuhan dan perkembangan remaja**. 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. Protein adalah bagian terbesar dari jaringan tubuh.

Konsumsi protein yang baik adalah kombinasi antara protein hewani dan nabati. 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 isoflavon dan antioksidan yang baik untuk kesehatan.

Oleh sebab itu, lebih baik **mengonsumsi protein hewani dan nabati 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).** 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 atau memilih bagian daging merah yang tidak berlemak. Contoh bahan pangan sumber protein hewani dan nabati dapat dilihat pada Gambar 6.



Gambar 6. Pangan Sumber Protein

### 3.5. KEBIASAAN SARAPAN

**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 remaja di hari itu. Sarapan yang dilakukan bukan sekedar pengganjal perut, tapi juga memberikan energi agar remaja bisa beraktivitas dengan baik, otak bekerja lebih optimal saat pembelajaran, dan tidak cepat mengantuk. Hal ini dapat membantu remaja dalam mempertahankan dan meningkatkan prestasi di sekolah.

**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 yang dapat dilakukan orang tua untuk menyiapkan sarapan sehat bagi remaja:

- 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

### **3.6. GULA, GARAM, DAN LEMAK (GGL)**

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.**

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.

Batasan konsumsi gula, garam, dan lemak yang disarankan sesuai **Permenkes 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**.

Saat ini, tren konsumsi jajanan pada remaja ialah makanan atau minuman yang mengandung tinggi gula, garam dan lemak seperti produk minuman yang terlalu manis, makanan ringan dalam kemasan atau makanan instan, serta gorengan. Oleh karena itu, pengawasan mengenai jajanan yang dikonsumsi oleh remaja perlu diperhatikan oleh orang tua dengan menyediakan jajanan sehat seperti buah-buahan. Orang tua juga bisa mengingatkan remaja untuk lebih selektif lagi dalam membeli jajanan saat di sekolah, seperti memperhatikan kebersihan dan keamanan tempat jajan, memperhatikan cara pembuatan makanan atau minuman yang tidak dibungkus dalam kemasan, serta menghindari makanan dengan warna yang mencolok, digoreng dengan minyak goreng yang digunakan berulang-ulang, mengandung zat kimia berbahaya, dan memiliki kadar gula, garam dan lemak berlebihan (Gambar 7).



Gambar 7. Batasan konsumsi Gula, Garam, dan Lemak (GGL)

### 3.7. LABEL MAKANAN DAN MINUMAN

Label makanan ataupun minuman adalah keterangan yang terdapat pada kemasan yang menjelaskan 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. Dengan membaca label makanan dan minuman, kita dapat lebih selektif lagi dalam makanan atau minuman yang dikonsumsi oleh remaja. Hal-hal yang perlu diperhatikan ketika melihat label makanan ialah terkait **halal, merek dagang, nama produk, daftar bahan yang**

digunakan atau komposisi, berat/isi, informasi nilai gizi, ijin edar, nama dan alamat yang diproduksi, tanggal kadaluarsa, serta pesan kesehatan (Gambar 8).



Gambar 8. Contoh Label Makanan

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.

### **3.8. AKTIVITAS FISIK**

Aktivitas fisik adalah **setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran energi**. Aktivitas fisik sangat penting untuk menjaga kesehatan seperti menjaga keseimbangan energi sehingga mengurangi risiko obesitas, memperlancar peredaran darah, menjaga kebugaran tubuh, menurunkan risiko penyakit tidak menular, memperlancar sistem metabolisme tubuh, serta memperkuat otot dan kepadatan tulang.

**Aktivitas fisik tidak harus selalu berupa olahraga.** Aktivitas fisik dapat diciptakan dengan melakukan gerakan sederhana hasil kreasi sendiri untuk mengurangi waktu sedentari. Kegiatan sendratari ialah kegiatan diluar waktu tidur yang mengeluarkan energi sangat sedikit, seperti berbaring, duduk menonton tv, atau duduk di depan gadget.

Anak usia 5-17 tahun disarankan untuk melakukan aktivitas fisik selama 60 menit per hari (bisa diakumulasi). Beberapa jenis aktivitas fisik yang dapat dilakukan remaja seperti bermain sepak bola, berjalan, senam, bersepeda, melakukan pekerjaan rumah, berkebun/membersihkan halaman, atau bermain lompat tali. Saat di sekolah atau tempat umum, contoh aktivitas fisik yang dapat dilakukan seperti memilih menggunakan tangga daripada lift, senam bersama di sekolah, bersepeda ke sekolah, serta peregangan saat pelajaran usai.



Gambar 9. Contoh Aktivitas Fisik Remaja

### 3.9. INDEKS MASSA TUBUH DAN MALNUTRISI

Identifikasi masalah gizi saat remaja dapat dilakukan dengan pengukuran **status gizi**, salah satunya dengan perhitungan **Indeks Massa Tubuh (IMT)**. **Pada remaja, perhitungan IMT disesuaikan dengan usia remaja.** Untuk menghitung IMT, dibutuhkan data berat badan (dalam kilogram) dan tinggi badan (dalam meter), usia (tahun dan bulan) serta jenis kelamin. Setelah itu, lihat tabel referensi sesuai dengan jenis kelamin, lalu lihatlah usia dalam tahun dan bulan. Rumus untuk perhitungan IMT adalah sebagai berikut:

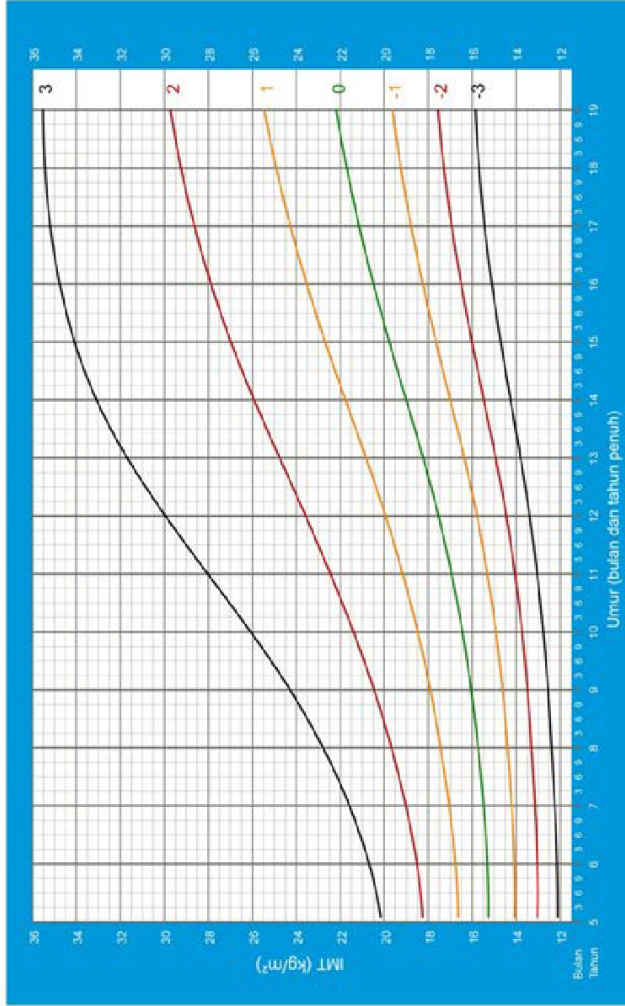
$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan}^2 (m)}$$

Setelah itu, lihat grafik referensi untuk mengetahui status gizi remaja. Caranya adalah dengan mencocokkan usia pada sumbu X dalam unit tahun dan bulan, dan hasil perhitungan IMT di sumbu Y. Grafik tersebut dapat dilihat pada Gambar 10 dan Gambar 11. Setelah itu, kategorikan status gizi remaja berdasarkan titik temu kedua variabel tersebut. dengan penggolongan sebagai berikut

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

Setelah status gizi diketahui, orang tua dapat mengetahui apakah remaja telah memiliki kondisi yang sehat, atau mengalami malnutrisi. **Malnutrisi** dapat digolongkan menjadi dua hal, **kekurangan atau kelebihan gizi**. Malnutrisi terdiri dari stunting (lebih pendek dari tinggi anak seusianya), kurus (IMT kurang), atau gemuk (IMT berlebih). Baik 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 diantaranya kurus atau kurang energi kronis (KEK), kegemukan atau obesitas, serta anemia.

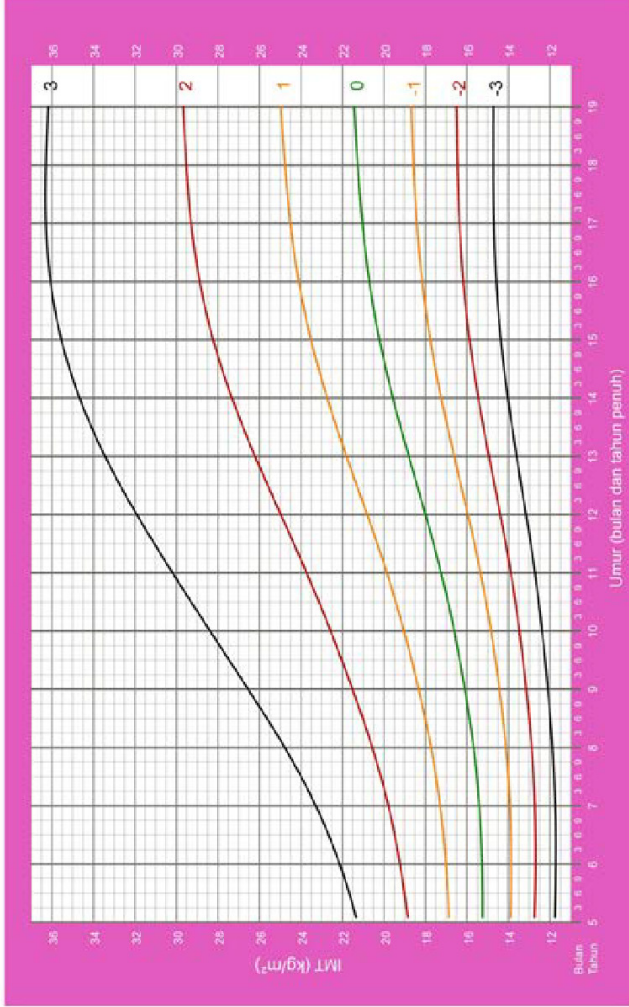
Grafik Indeks Massa Tubuh Menurut Umur Anak Laki-laki 5-18 Tahun (z-scores)



Gambar 10. Indeks Massa Tubuh menurut Umur Anak Laki-laki 5-18 Tahun

Sumber: PMK No 2 Tahun 2020

Grafik Indeks Massa Tubuh Menurut Umur Anak Perempuan 5-18 Tahun (z-scores)



Gambar 11. Indeks Massa Tubuh menurut Umur Anak Laki-laki 5-18 Tahun

Sumber: PMK No 2 Tahun 2020

### **3.10. ANEMIA DAN ZAT BESI**

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.

**GenMu** (Generasi Muhammadiyah)  
**YUK TETAP SEHAT BEBAS ANEMIA !**

**ANEMIA :**

- Kondisi ketika tubuh kekurangan sel darah merah sehingga tubuh tidak mendapat cukup oksigen
- Remaja putri rentan mengalami Anemia karena sedang mengalami perkembangan reproduksi

**PENYEBAB :**

- Kehilangan banyak darah saat menstruasi pada remaja putri
- Perilaku makan yang tidak sehat

**GEJALA :**



- Lemas, cepat lelah, sakit kepala & pusing.
- Sering mengantuk, misalnya mengantuk setelah makan.
- Kulit terlihat pucat
- Detak jantung tidak teratur.
- Napas pendek & nyeri dada.
- Dingin di tangan dan kaki

*"Siapa yang menyongsong pagi hari dengan perasaan aman terhadap lingkungan sekitar, kondisi tubuh yang sehat, serta adanya persediaan makanan untuk hari itu, maka seakan-akan dia telah memperoleh seluruh kenikmatan dunia." (HR. Tirmidzi)*

**Ingat "MAKAN" untuk mencegah Anemia!**

<p><b>M</b></p>  <p>Melakukan aktivitas fisik dan cuci tangan dengan sabun</p>	<p><b>A</b></p>  <p>Asupan makan sumber zat besi &amp; protein</p>	<p><b>K</b></p>  <p>Konsumsi sayur buah tinggi vitamin C, A &amp; E</p>	<p><b>A</b></p>  <p>Air putih 8 gelas setiap hari</p>	<p><b>N</b></p>  <p>Nambah konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) seminggu 1 tablet</p>
--	--	---	---	---

Gambar 12. Pencegahan Anemia

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 cara utama**, yaitu

## **1. mengonsumsi makanan sumber zat besi dan 2. minum tablet tambah darah khusus pada 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.

**Remaja putri berisiko lebih besar mengalami Anemia** sehingga mereka membutuhkan TTD untuk menambah asupan. Anjuran minum TTD untuk remaja putri agar mendapatkan hasil yang optimal adalah: (Gambar 7).

1. Konsumsi satu tablet TTD satu minggu sekali di hari yang sama
2. Minum TTD setelah makan
3. Minum dengan menggunakan air putih
4. Jangan minum TTD bersamaan dengan teh, susu, atau kopi
5. Setelah minum TTD, makanlah buah yang mengandung vitamin C untuk meningkatkan penyerapan zat besi.

**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**. Semua efek

samping tersebut **tidak dialami oleh semua orang**. Untuk mengurangi gejala di atas sangat dianjurkan **minum TTD setelah makan (perut tidak kosong)**.

**GenMu (Generasi Muhammadiyah)**  
**YUK TETAP SEHAT BEBAS ANEMIA !**

**Bagaimana Cara Mengonsumsi Tablet Tambah Darah?**

**Makan Gizi Seimbang yang Halal sebelum minum Tablet Tambah Darah**

**Minum setelah makan dan dengan air putih**

**Makan buah atau minum jus kaya Vitamin C, supaya penyerapan Tablet Tambah Darah efektif**

**Jangan minum Tablet Tambah Darah dengan teh, kopi, atau susu karena akan menghambat penyerapan zat besi**

Gambar 13. Cara Mengonsumsi Tablet Tambah Darah

### **3.11. KEBERSIHAN PERSONAL**

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.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan 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, mengkonsumsi garam beryodium, memberi bayi dan balita kapsul vitamin A) dan tentang kesehatan lingkungan (seperti membuang sampah pada tempatnya dan membersihkan lingkungan).

Kebersihan personal pada remaja sangat penting untuk dibiasakan dan dikukuhkan selama masa remaja agar kebiasaan ini dapat diteruskan hingga dewasa. Ada **6 cara menjaga kebersihan personal** yang harus dilakukan remaja secara **teratur dan terus menerus**, yaitu

1. Menggunakan air bersih
2. Mandi dua kali sehari
3. Mencuci tangan dengan air bersih dan sabun
4. Menggunakan jamban sehat

5. Menyikat gigi sebelum beraktivitas di pagi hari, setelah makan, dan sebelum tidur
6. Menggunting kuku seminggu sekali

Bagi siswa dan komunitas sekolah, PHBS yang sangat relevan adalah PHBS di sekolah dapat dilihat pada Gambar 14.



Gambar 14. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

### **3.12. KESEHATAN JIWA**

Selain kesehatan fisik, kesehatan jiwa pada remaja juga perlu diperhatikan. Hal ini dilakukan agar remaja tidak mengalami gangguan jiwa. **Gangguan jiwa merupakan 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. Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) dapat dipicu oleh 1) faktor biologis, 2) faktor psikologis, dan 3) faktor sosial.**

Orang tua perlu menciptakan suasana yang nyaman dan aman bagi remaja di dalam rumah. Orang tua juga memperhatikan tindakan-tindakan diluar kebiasaan yang dilakukan oleh anak. Misalnya, orang tua perlu memantau pergaulan anak-anaknya atau masalah yang sedang dihadapi oleh sang anak. Selain itu, pendampingan secara rohani dari orang tua penting dilakukan agar anak menjadi dekat kepada Allah Swt.

## Bab 4.....

# Prinsip-Prinsip Sehat Berkemajuan

### 4.1. APA ITU SEHAT

Mengacu pada **Undang-Undang nomor 36 tahun 2009** tentang kesehatan, sehat didefinisikan sebagai suatu **keadaan sehat baik secara fisik, mental, spiritual, maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis.** Sehat juga dapat dimaknai sebagai suatu kondisi dimana kesejahteraan fisik, mental, sosial dalam keadaan lengkap, dan bukan sekadar tidak adanya penyakit atau kelemahan. Sehat adalah hak paling mendasar dari setiap manusia, tanpa membeda-bedakan ras, agama, politik, dan kondisi sosial ekonominya. Sehat diperlukan agar seseorang mampu meraih kedamaian, keamanan, dan bebas untuk melakukan apapun di dalam hidupnya. Dengan kesehatan yang dimilikinya seseorang dapat melakukan segala aktivitasnya dengan baik, serta dapat mengoptimalkan pengabdianya sebagai makhluk Allah SWT, sekaligus **“khalifah”** di muka bumi.

#### 4.2. BAGAIMANA AGAR TETAP SEHAT

Salah satu **prinsip hidup sehat** yang sangat populer adalah **"lebih baik mencegah daripada mengobati"**. Oleh sebab itu, agar seseorang dapat hidup sehat, lebih baik berupaya mencegah agar tidak terkena oleh suatu penyakit. Dibutuhkan pemahaman dan kesadaran bahwa sesungguhnya sehat itu mahal dan sangat berharga. Jangan sampai kesadaran itu muncul terlambat justru setelah penyakit terlanjur datang, dan segalanya hanya menjadi penyesalan.

Kesehatan merupakan anugerah Allah yang Maha Pengasih dan Penyayang, yang tidak datang dengan sendirinya. Dia harus diusahakan dan diupayakan serta dipertahankan. Ada sejumlah prinsip hidup sehat yang dapat dipedomani, antara lain bahwa: sehat itu mahal, hidup hanya satu kali, semua penyakit dapat disembuhkan (tapi tidak semua penyakit mudah disembuhkan), sakit itu sangat tidak enak dan menyiksa, dan sehat membuat hidup lebih bahagia dan sejahtera. Dengan menanamkan beberapa prinsip ini diharapkan dapat mendorong setiap diri untuk berikhtiar agar dapat tetap hidup sehat. Kondisi sehat ini juga tidak bisa dicapai hanya dengan upaya individu atau upaya pemerintah saja, namun harus ada ketersambungan yang komplementer antara keduanya. Kedua belah pihak harus melakukan langkah yang menjadi bagian masing-masing dan mencapai kondisi sehat bersama-sama.

#### 4.3. SEHAT BERKEMAJUAN

Allah Swt berfirman dalam Al-Qur'an Surat Ibrahim ayat 7:

وَاذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, “Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka pasti azab-Ku sangat berat.”

Dalam ayat ini Allah mengingatkan hamba-Nya untuk senantiasa bersyukur atas segala nikmat yang telah dilimpahkan-Nya. Bila mereka melaksanakannya, maka nikmat itu akan ditambah lagi oleh-Nya. Sebaliknya, Allah juga mengingatkan kepada mereka yang mengingkari nikmat-Nya, dan tidak mau bersyukur bahwa Dia akan menimpakan azab-Nya yang sangat pedih kepada mereka.

**Mensyukuri nikmat Allah** bisa dilakukan dengan berbagai cara. Pertama, dengan **ucapan hamdallah, alhamdulillah...** Ucapan setulus hati bahwa segala puji milik Allah. Kedua, **mengiringinya dengan perbuatan,** yaitu menggunakan rahmat dan nikmat Allah tersebut untuk tujuan-tujuan yang diridhai-Nya. Inilah sikap orang beriman. Dari sekian banyak nikmat yang Allah karuniakan kepada kita, sehat merupakan nikmat yang paling utama dirasakan. Jabatan yang tinggi, kekuasaan yang luas, dan harta yang melimpah menjadi tak berarti apa-apa manakala kesehatan lenyap dari diri seseorang. Harta dapat habis untuk berobat, kekuasaan

akan sirna karena tidak didukung kesehatan, dan jabatan akan berakhir karena tugas tidak dapat dilaksanakan dengan baik seiring penyakit yang tiada berujung.

Ada **5 (lima) prinsip berkemajuan** dalam memandang dan menyikapi sehat sebagai bagian dari nikmat Allah, antara lain:

1. **Mengutamakan kesehatan** sebagai modal utama dalam berkarya dan beribadah.
2. **Mengembangkan ilmu pengetahuan dan teknologi** untuk meningkatkan kualitas hidup manusia.
3. **Mengembangkan kemandirian** dalam berbagai bidang kehidupan.
4. **Meningkatkan kualitas sumber daya manusia** melalui pendidikan dan pelatihan.
5. **Meningkatkan kualitas lingkungan hidup** melalui pengelolaan sumber daya alam yang berkelanjutan.

Lima prinsip di atas merupakan pengejawantahan dari rasa syukur kita atas nikmat kesehatan yang dianugerahkan kepada kita. Bersyukur atas nikmat Allah berupa kesehatan juga dapat diungkapkan dengan cara mematuhi kiat-kiat hidup sehat agar dapat hidup sehat sejahtera, yang pada akhirnya dapat mengoptimalkan ibadah kepada Sang Khalik. Tidak hanya beribadah secara vertikal namun juga ibadah secara horizontal berupa upaya memberikan manfaat dan maslahat kepada umat manusia dan segala aspek kehidupannya (*rahmatan lil 'alamin*). Salah satu intervensi dari lima prinsip sehat adalah dengan Aksi Bergizi Sehat Berkemajuan (Gambar 15).

**Aksi Bergizi Sehat Berkemajuan  
di Sekolah, Madrasah, dan Pesantren  
Muhammadiyah**

*"...Bagi orang yang bertakwa,  
kesehatan lebih baik daripada  
kekayaan. Selain itu, hati yang  
bahagia adalah bagian dari  
(kenikmatan) surga." (HR. Ibnu  
Majah)*

**AKSI BERGIZI**  
GenMu Sehat Berkemajuan

**Minum Sebutir Tablet Tambah Darah  
Seminggu Sekali (bagi Remaja Putri)**

**Penuhi Gizi Seimbang  
Halalan Thoyyiban**

**Aktivitas Fisik  
Minimal 150 menit  
/minggu (3x50 menit atau  
5x30 menit) Setiap Hari**

**Edukasi Kesehatan**

**GenMu**  
(Generasi Muhammadiyah)

#AksiBergizi #GenMuAksiBergizi #AksiBergiziSehatBerkemajuan

@aksi\_bergizi @GenMu @aksi\_bergizi\_sehatberkemajuan

Gambar 15. Aksi Bergizi Sehat Berkemajuan

## Bab 5.....

# Memahami Kerentanan Dan Risiko Diri

**R**emaja mengalami pubertas sehingga akan terjadi beberapa perubahan diantaranya perubahan psikologis atau kejiwaan. Pada remaja, emosi mudah berubah dan naik turun. Selain itu, remaja juga senang mencoba dan mengeksplorasi berbagai hal baru, cenderung lebih senang bersama dengan teman dibanding keluarga, dan ingin diakui kelompok sebaya. Remaja juga mulai mengenali naksir atau jatuh cinta dengan lawan jenis. Oleh sebab itu, apabila tidak dibekali dengan informasi yang cukup dan dibimbing oleh orang tua, remaja dapat salah dalam memilih pergaulan sehingga melakukan hal-hal yang berisiko. Berikut merupakan beberapa **perilaku menyimpang remaja** yang dapat membahayakan diri mereka.

- a. Tawuran pelajar dan tekanan pergaulan
- b. Perundungan dan bullying
- c. Keamanan di jalan

- d. Kekerasan seksual
- e. Kehamilan diluar nikah
- f. Perkawinan anak dan risikonya
- g. Infeksi menular seksual HIV/AIDS
- h. Penyalahgunaan NAPZA
- i. Penyakit tidak menular
- j. Penularan penyakit
- k. Penggunaan internet yang tidak terkontrol

Sebagai orang tua, hal-hal tersebut dapat dicegah dengan pola asuh yang tepat. Seperti yang diajarkan oleh Rasulullah saw., penerapan pola asuh terhadap anak harus sesuai dengan perkembangan dan tahapan usia anak.

1. **Usia 1-7 tahun**

Pada usia ini, Rasulullah saw memerintahkan kepada setiap orang tua untuk memanjakan, mengasihi, dan menyayangi anak dengan kasih sayang yang tidak terbatas.

2. **Usia 7-14 tahun**

Pada kelompok usia ini, orang tua mulai menanamkan disiplin kepada anak dengan mengajar dan menyuruh mereka untuk mengerjakan salat.

3. **Usia 14-21 tahun**

Pada kelompok usia ini, orang tua sudah semestinya mendidik anak dengan cara menjadikannya sahabat dalam berdiskusi serta mengajaknya ikut dalam membicarakan masalah keluarga.

#### 4. **>21 tahun**

Pada kelompok usia ini, orang tua sudah boleh melepaskan anaknya untuk belajar menempuh hidup, tetapi tetap dengan melihat perkembangannya.

Pada kelompok usia remaja, jika mengikuti ajaran Rasulullah saw., orang tua dapat menjadikan anak sebagai sahabat dalam berdiskusi. Dalam hal ini, orang tua perlu memiliki keterampilan/tips dalam mendengarkan anak berbicara. Beberapa tips yang dapat dilakukan ialah

- a. Dengarkan dengan baik apa yang sampaikan anak
- b. Pusatkan perhatian tubuh kepada anak dan tunjukkan keseriusan mendengarkan perkataannya
- c. Jangan potong pembicaraan anak hingga ia selesai berbicara
- d. Ketika anak selesai berbicara, jangan tafsirkan perkataan anak hanya berdasarkan perspektif kita
- e. Perlihatkan rasa simpati, ekspresikan dengan ungkapan perasaan, misal terharu, bahagia, tergantung apa yang anak bicarakan.

## Bab 6

# Tetap Sehat untuk Masa Depan yang Lebih Baik

**D**alam kehidupan sehari-hari kita sering mendengar dan bahkan mengucapkan kata sehat wal afiat. Kedua kata tersebut merupakan serapan dari Bahasa Arab, yang bisa diartikan sebagai sehat yang sempurna. Sehat yang sempurna ini bukan hanya sehat jasmani tetapi juga sehat mental dan spiritual. Dengan demikian seorang muslim yang sehat jasmani, mental dan spiritualnya bisa menjalankan kewajiban muamalah dan ubudiyah dengan sebaik-baiknya. Dalam keadaan yang sehat seperti itu maka ada peluang hidup akan menjadi lebih produktif.

Walaupun kata sehat wal afiat merupakan serapan dari Bahasa Arab, tetapi tidak ada satu katapun di dalam Al-Qur'an yang menyebutkan kata tersebut, Al-Qur'an menggunakan kata syifa' yang berarti kesembuhan dari sakit, dan pengobatan agar sembuh dari sakit. Firman Allah di dalam Al-Qur'an, Surah Al-Israa' (17): 82 terjemahannya: *dan Kami turunkan dari Al-Qur'an*

*suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al-Qur'an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian (82). Al-Qur'an, Surah Asy-Syuara' (26) : 79-81 yang terjemahannya: dan Tuhanku, yang Dia memberi makan dan minum kepadaku (79) dan **apabila aku sakit, Dialah yang menyembuhkan aku** (80) dan yang akan mematikan aku, kemudian akan menghidupkan aku (kembali) (81)*

**Hifdzun nafs (menjaga diri), hifdzun nasl (menjaga keturunan), hifdzul aql (menjaga akal) lebih diutamakan**, dibandingkan dengan yang lain. Contoh, puasa di bulan Ramadhan itu wajib, tetapi saat sakit Allah memberikan kesempatan untuk menggantinya pada waktu yang lain. Salat lima waktu juga wajib, tetapi saat sakit tidak dapat salat dengan berdiri, maka ada keringanan, bisa salat dengan duduk ataupun dengan cara berbaring. Agar bisa menjaga diri, keluarga dan akal maka perlu menata kehidupan dengan lebih baik. Harus bisa membedakan mana kebutuhan dan mana yang hanya sekedar keinginan. Secara sederhana keinginan dapat didefinisikan sebagai suatu benda atau jasa yang ingin dimiliki, tetapi tidak berdampak terlalu negatif bila tidak terpenuhi. Sebaliknya kebutuhan merupakan suatu benda atau jasa bila tidak terpenuhi maka akan berdampak negatif pada kehidupannya.

Dalam hal makan dan minum misalnya, bisa dibedakan mana kebutuhan dan mana yang sekedar keinginan. Seperti saat ini banyak dan mudah ditemukan makanan dan minuman yang tinggi gula, lemak jenuh dan garam. Enak memang, tetapi

untuk kesehatan tentu tidak baik, bila dikonsumsi berlebihan. Agar tubuh sehat, maka butuh asupan makanan yang sehat, seperti sayuran, buah-buahan, daging, telur, kacang-kacangan, ikan dan susu.

Dalam kehidupan era digital saat ini, sangat banyak kemudahan yang ditawarkan untuk membeli produk makanan melalui aplikasi. Oleh karena itu orang tua wajib waspada dan mengawasi pola makan anak-anaknya. Banyak makanan *junk food* yang ditawarkan lewat aplikasi. Makanan jenis ini terlalu banyak mengandung kalori, lemak, garam dan gula, tetapi rendah nutrisi yang dibutuhkan bagi tubuh.

Makanan *junk food* ini memang banyak menggoda terutama untuk para remaja. Padahal para remaja ini memiliki kebutuhan nutrisi yang berbeda bila dibandingkan dengan kelompok umur yang lain. Di usia remajalah terjadi pertumbuhan yang sangat pesat. Oleh karena itu sangat membutuhkan nutrisi tambahan guna mendukung pertumbuhan tulang, perkembangan organ dan serta jaringan termasuk otak. Pilihan makanan yang sehat harus menjadi perhatian orang tua, bila tidak, maka para remaja dikhawatirkan akan menetapkan pilihan makanannya tanpa memperhatikan kebutuhan tubuh dalam masa pertumbuhannya tersebut. Oleh karena itu, orang tua perlu menerapkan kebiasaan makan makanan yang sehat, baik di rumah maupun saat di sekolah. Orang tua perlu membatasi makanan yang mengandung tinggi gula, kalori, garam dan lemak jenuh (Gambar 16. *Stop junk food*).



**Gambar 16. Stop Konsumsi *Junk-food***

Apalagi bagi remaja putri sangat berisiko mengalami anemia (kurang darah) yang disebabkan oleh asupan gizi yang kurang bagus karena dipicu oleh kebiasaan makan makanan yang tidak sehat. Remaja putri yang menderita Anemia ini

sangat banyak. Hanya saja orang tuanya tidak menyadari bahwa putri remajanya menderita Anemia, karena secara umum sebagian remaja putri tidak memperlihatkan gejala anemia tersebut. Namun sebaiknya orang tua tetap waspada bila menemui putrinya mengalami **gejala Anemia** berikut:

- a. Terlihat sangat lelah.
- b. Mengalami perubahan suasana hati.
- c. Kulit yang terlihat lebih pucat.
- d. Sering mengalami pusing.
- a. Kulit dan mata menjadi kuning.
- b. Detak jantung berdebar lebih cepat.
- c. Mengalami sesak napas, sindrom kaki gelisah hingga kaki dan tangan bengkak.

Khusus bagi remaja putri anemia berdampak buruk dalam banyak hal. Antara lain bayi lahir prematur. Berat badan bayi yang cenderung rendah dan bahkan dapat memperbesar resiko kematian saat melahirkan. Oleh karena itu untuk dapat mencegah anemia pada putrinya, maka orang tua sangat dianjurkan untuk meningkatkan kesadaran bagi putrinya agar waspada terhadap anemia. Selain itu, orang tua juga dapat menyiapkan makanan yang tinggi zat besi (misalnya bayam, brokoli, kacang merah, tahu) asam folat (misalnya asparagus, selada, papaya, pisang) vitamin A, C, Zinc, serta mengonsumsi tablet tambah darah (TTD). Perlu ditekankan di sini, **tablet tambah darah (TTD) bukanlah obat tapi suplemen.**

Hidup adalah pilihan-pilihan. Pilihan tersebut akan menentukan hidup kita. Dalam kehidupan setidaknya menawarkan dua pilihan kebahagiaan atau kesedihan. Sebagai orang tua kita harus memilih dan kemudian mewujudkannya. Tentu kita akan lebih memilih kebahagiaan. Untuk mewujudkan pilihan tersebut maka orang tua harus menjadi pribadi yang lebih baik dari hari ke hari. Bila orang tua sudah menetapkan pilihan, maka jalani pilihan tersebut dengan perencanaan yang baik dan disiplin yang ketat. Tentu dalam menjalani pilihan hidup tersebut tidak selalu mulus dan mudah, tentu ada risiko dan konsekuensi yang harus diterima. Bisa jadi pada suatu saat akan berada di titik terendah dalam menjalani pilihan hidup tersebut. Jika sudah begitu tidak ada pilihan lain kecuali harus bangkit dan kembali menuju ke titik tertinggi, dan jangan malu untuk selalu berdoa kepada Allah Swt.

Masa depan putra-putri kita sangat tergantung kepada apa yang dilakukan pada hari ini. Oleh karena itu sebagai orang tua yang memiliki kewajiban mengantarkan putra putrinya ke masa depan yang lebih baik, sudah selayaknya dipersiapkan sejak hari ini. Tidak ada kata terlambat, karena kita tidak akan bisa kembali ke masa lalu, harus kita mulai sejak saat ini. Pahami masa lalu dengan sebaik-baiknya dan impikan masa depan yang lebih baik, tidak perlu takut untuk menatap masa depan. Karena masa depan adalah milik bagi orang yang mempersiapkan sejak saat ini.

## Bab 7.....

# Komunikasi Perubahan Antar Pribadi (KAP)

**K**omunikasi interpersonal (antar pribadi) merupakan komunikasi yang dilakukan oleh dua orang yang saling berhadapan (tatap muka) atau dapat juga dilakukan melalui sarana seperti telepon. Komunikasi jenis ini dinilai **paling efektif** dalam upaya **mengubah sikap, pendapat atau perilaku seseorang** karena sifatnya yang dialogis sebagai bentuk percakapan yang umpan baliknya bersifat langsung.

Komunikasi Antapribadi memiliki **karakteristik**, yaitu sebagai berikut:

1. Komunikasi Antarpribadi **dimulai dengan diri pribadi (self)**. Berbagai persepsi komunikasi yang menyangkut pemaknaan berpusat pada diri kita, artinya dipengaruhi oleh pengalaman dan pengamatan kita
2. Komunikasi Antarpribadi **bersifat transaksional**. Anggapan ini mengacu pada pihak-pihak yang

berkomunikasi secara serempak dan bersifat sejajar, menyampaikan dan menerima pesan.

3. Komunikasi Antarpribadi **mencakup aspek-aspek isi pesan dan hubungan antar pribadi**. Artinya isi pesan **dipengaruhi oleh hubungan antar pihak yang berkomunikasi**.
4. Komunikasi Antarpribadi **mensyaratkan kedekatan fisik antar pihak yang berkomunikasi**.
5. Komunikasi Antarpribadi **melibatkan pihak-pihak yang saling bergantung satu sama lainnya dalam proses komunikasi**.

**Faktor-Faktor yang mempengaruhi komunikasi antar pribadi :**

- **Keterbukaan**. Sikap terbuka (*open-mindedness*) sangat besar pengaruhnya dalam menumbuhkan komunikasi interpersonal yang efektif.
- **Empati**. Komunikasi antarpribadi yang efektif perlu didukung oleh sikap empati dari pihak-pihak yang berkomunikasi
- **Sikap mendukung (*supportiveness*)**. Hubungan interpersonal yang efektif adalah hubungan dimana terhadap sikap mendukung (*supportiveness*)
- **Sikap positif (*positiveness*)** ditunjukkan dalam bentuk sikap dan perilaku. Dalam bentuk sikap, bahwa pihak-pihak yang terlibat dalam komunikasi interpersonal harus memiliki perasaan dan pikiran positif, bukan prasangka dan curiga.

- **Kesamaan.** Kesetaraan adalah suatu keinginan yang secara eksplisit diungkapkan untuk bekerja sama memecahkan masalah tertentu

Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis maupun intelektual. **Sifat khas remaja mempunyai rasa keingintahuan yang besar, menyukai petualangan dan tantangan serta cenderung berani menanggung resiko atas perbuatannya tanpa didahului oleh pertimbangan yang matang.** Salah satu ciri masa remaja adalah terjadinya perubahan pada sikap dan perilaku yang sejajar dengan tingkat perubahan fisik. Selama awal masa remaja, ketika perubahan fisik terjadi dengan pesat, perubahan perilaku dan sikap juga berlangsung pesat. Kalau perubahan fisik menurun, maka perubahan sikap dan perilaku juga menurun.

**Setiap perubahan memerlukan proses penyesuaian.** Remaja memerlukan ruang untuk beradaptasi terhadap berbagai perubahan yang dihadapinya. Saat ini, banyak remaja yang merasa sangat terbatas ruang geraknya untuk mengekspresikan apa yang ada dalam dirinya. Kesibukan sekolah, rumah, pekerjaan rumah dan aktivitas lainnya menjadi rutinitas yang membosankan, membuang-buang waktu dan masa muda. **Remaja membutuhkan ruang aman untuk bertumbuh melalui interaksi dengan teman dan orang tua mengekspresikan minat dan bakat, serta**

**mencoba hal-hal baru.** Remaja juga perlu dipahami secara positif dan tanpa menghakimi. Generasi muda memerlukan bimbingan dan dukungan untuk menerapkan perilaku dan aktivitas positif bagi pertumbuhan dan perkembangannya. Beberapa kekurangtepatan pola komunikasi orang tua dan remaja (Gambar 17).



## Beberapa Kekurangtepatan Pola Komunikasi Orangtua dengan Remaja

- Berbicara sambil lalu, tidak benar-benar menyimak dan memperhatikan
- Mengajak remaja berbicara hanya ketika terjadi persoalan
- Dominasi emosi negatif ketika berbicara
- Menganggap remeh yang disampaikan oleh remaja
- Dominasi ceramah, nasihat, atau kritik



**Gambar 17. Kekurangtepatan Pola Komunikasi Orang Tua dan Remaja**

(Sumber: [https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwiwinhendriani.com%2F2021%2F12%2F14%2Fmembangun-dialog-yang-konstruktif-dengan-anak-berusia-remaja%2F&psig=AOvVaw2yTj3oi\\_an\\_eFQUKFB4jdl&ust=1697342862876000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBEQjRxqFwoTCMC9yYTV9IEDFQAAAAAAdAAAAABAE](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwiwinhendriani.com%2F2021%2F12%2F14%2Fmembangun-dialog-yang-konstruktif-dengan-anak-berusia-remaja%2F&psig=AOvVaw2yTj3oi_an_eFQUKFB4jdl&ust=1697342862876000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBEQjRxqFwoTCMC9yYTV9IEDFQAAAAAAdAAAAABAE))

Oleh karena itu, **peran komunikasi sangat diperlukan terutama dalam lingkungan keluarga, khususnya orang tua.** Remaja dalam masa perkembangannya sangat membutuhkan wadah untuk mengungkapkan segala perasaannya, agar merasa nyaman secara sosial. Namun semua itu bisa berjalan dengan baik, bila hubungan antara orang tua, khususnya suami istri, terjalin dengan baik, sehingga anak lebih terbuka terhadap apa yang diinginkannya. Komunikasi personal yang baik antara orang tua dengan anak diharapkan dapat mengubah atau membangun perilaku positif dari anak.

## **Bab 8**

# **ISMUBA (Al-Islam, Kemuhammadiyah dan Bahasa Arab)**

**P**endidikan Agama dan Budi Pekerti merupakan mata pelajaran utama (Kelompok A) yang menduduki urutan pertama dalam struktur kurikulum pendidikan formal di tanah air kita. Urutan selanjutnya adalah Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan (PPKn), Bahasa Indonesia, Matematika, Ilmu Pengetahuan Alam, dan Ilmu Pengetahuan Sosial.

Mata pelajaran Pendidikan Agama dan Budi Pekerti ini diberikan kepada para siswa sesuai agama yang dianutnya. Mata pelajaran ini menjadi Pendidikan Agama Islam (PAI) dan Budi Pekerti manakala diberikan kepada siswa yang beragama Islam yang berada di sekolah negeri. Sedangkan pada sekolah/madrasah Muhammadiyah dikenal dengan mata pelajaran **Al-Islam, Kemuhammadiyah, dan Bahasa Arab,**

atau **Pendidikan Al-Islam, Kemuhmadiyah, dan Bahasa Arab (ISMUBA)**. Selanjutnya ISMUBA menjadi ciri khas sekolah/madrasah Muhammadiyah. Sesuatu yang membedakan sekolah/madrasah Muhammadiyah dari yang lainnya. Sebuah gagasan **penanaman nilai-nilai Islam** yang bermuara pada **akhlakul karimah** secara **integratif dan holistik** melalui ISMUBA.

Secara sederhana dapat dikatakan bahwa ISMUBA adalah Pendidikan Agama dan Budi Pekerti versi Persyarikatan Muhammadiyah. Menariknya bahwa melalui ISMUBA pemahaman dan keterampilan siswa tidak hanya pada aspek moral keagamaan dan kemasyarakatan, namun terdapat tambahan Bahasa Arab yang merupakan bahasa utama untuk memahami Al-Qur'an dan Hadits, sebagai sumber utama hukum Islam. **Bahkan pada pengembangan ISMUBA yang yang terakhir, kata "BA" tidak hanya dimaknai Bahasa Arab, namun berkembang menjadi Bahasa Asing.** Mengapa? Karena diyakini bahwa untuk kepentingan dakwah Islam global saat ini, juga untuk menyerap ilmu pengetahuan yang seluas-luasnya, penguasaan Bahasa Asing menjadi mutlak adanya.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa Pendidikan Muhammadiyah adalah sistem pendidikan Islam modern yang integratif-holistik, berupa sekolah umum yang mengintegrasikan ilmu-ilmu agama, dan madrasah yang mengintegrasikan ilmu-ilmu umum. **Ciri utama dan sekaligus menjadi**

**keunggulannya** adalah dengan diajarkan Ilmu Agama Islam, Kemuhammadiyah, dan Bahasa Arab. Melalui sistem pendidikan yang integratif-holistik ini Pendidikan Muhammadiyah diharapkan mampu menghasilkan lulusan yang menguasai ilmu pengetahuan umum dan agama secara seimbang. Secara lebih jelas konsep pendidikan ISMUBA yang integratif-holistik ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

- a. **Kurikulum** mengintegrasikan pendidikan pengetahuan umum dengan pendidikan ISMUBA. Antara pendidikan umum dan ISMUBA diberikan porsi yang seimbang; masing-masing saling memperkuat dan melengkapi. Pengetahuan umum dilandasi dan diperkaya dengan perspektif Al-Islam dan Kemuhammadiyah. Demikian pula halnya Pendidikan Ismuba diperkaya dengan pengetahuan yang terkandung dalam mata pelajaran umum.
- b. **Pembelajaran** mengembangkan seluruh potensi siswa; meliputi kecerdasan intelektual, emosional, sosial, dan spiritual. Juga memadukan secara utuh keseluruhan ranah hasil belajar yaitu antara ranah kognitif, afektif, dan psikomotor dalam seluruh aktivitas pembelajaran. Pada akhirnya diharapkan dapat menghasilkan kemampuan yang menyeluruh dan utuh dalam bentuk kepribadian yang seutuhnya.
- c. **Pengetahuan dan amal perbuatan**, yakni pengembangan Ilmu Agama Islam melalui mata pelajaran

Pendidikan Ismuba untuk diamankan dalam kehidupan sehari-hari yang dilakukan dengan proses pembelajaran yang mengutamakan adanya suri tauladan yang baik (uswatun hasanah) bagi seluruh warga sekolah.

- d. **Kerjasama** sekolah/madrasah, orang tua, dan masyarakat dalam bentuk tanggung jawab bersama dalam pendidikan. Sekolah/madrasah memberdayakan orang tua dan masyarakat untuk bekerjasama dengan sekolah/madrasah serta secara aktif memberikan dorongan dan bantuan kepada putra-putrinya dalam belajar. Sedangkan masyarakat berperan serta sebagai sumber belajar yang kaya dan nyata, sekaligus sebagai fasilitator dalam belajar.
- e. **Budaya sekolah/madrasah**, yakni lingkungan pergaulan, tata hubungan, pola perilaku, kebiasaan baik, dan segenap peraturan sekolah/madrasah diwujudkan dalam kerangka ajaran dan nilai-nilai Islam yang melandasi segala aspek perilaku kehidupan yang mencerminkan akhlakul karimah. Demikian pula dalam hal lingkungan fisik dan pola penataan lingkungan senantiasa menekankan aspek kebersihan, kerapian, keteraturan, kemudahan, kesehatan, keharmonisan, keseimbangan, dan keindahan dalam kerangka pendidikan.

Adapun **Prinsip Pembelajaran ISMUBA** dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip-prinsip:

1. Didasarkan pada potensi, perkembangan dan kondisi siswa, dengan semangat tauhid untuk menguasai kompetensi ilmu

- amaliah dan amal ilmiah yang berguna bagi dirinya dan orang lain;
2. Diarahkan pada upaya menghasilkan lulusan yang memiliki aqidah yang murni dan kuat, taat beribadah dengan benar, berakhlak karimah, dan gemar beramal shalih;
  3. Pelayanan pendidikan yang bermutu, dan memperoleh kesempatan untuk mengekspresikan dirinya secara bebas, dinamis, dan menyenangkan;
  4. Pembelajaran yang menegakkan kelima pilar belajar, yaitu:
    - a. Belajar untuk beriman dan bertakwa kepada Allah SWT,
    - b. Belajar untuk memahami dan menghayati;
    - c. Belajar untuk mampu melaksanakan dan berbuat secara efektif;
    - d. Belajar untuk dapat hidup bersama dan berguna bagi orang lain, dan
    - e. Belajar untuk membangun dan menemukan jati diri dan perilaku yang baik melalui proses pembelajaran, pembiasaan, dan keteladanan.

Melalui pembelajaran ISMUBA yang integratif-holistik juga diharapkan mampu membentuk profil pelajar dan alumni sekolah/madrasah Muhammadiyah berkemajuan dengan 8 (delapan) karakter, sebagaimana disampaikan **Prof. Dr. Haedar Nashir (Ketua PP Muhammadiyah)** saat menyapa para peserta didik baru beberapa waktu lalu. Disampaikan bahwa pelajar Muhammadiyah harus mempunyai

karakter:

1. Taat beragama dan berakhlak mulia;
2. Berbuat baik kepada orang tua, guru, dan sesama;
3. Bermotivasi tinggi dan mau berprestasi;
4. Gemar membaca, menulis, dan berkreasi;
5. Berilmu dan berkeahlian tinggi;
6. Berdisiplin tinggi, kerja keras, dan mandiri;
7. Tidak egois dan suka bersosial;
8. Mencintai bangsa dan keharmonisan semesta.

Dengan terbentuknya profil pelajar Muhammadiyah yang berkemajuan, pendidikan yang diselenggarakan oleh persyarikatan Muhammadiyah diharapkan dapat berkontribusi secara konkrit dalam membentuk karakter bangsa menuju Indonesia Emas.

# Daftar Pustaka

1. Almatsier, S. 2011. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
2. Bustan, (2011). Pembinaan Fisik bagi lanjut usia. <http://Ernabustan.wordpress.com/category/lansia/maret2014>.
3. Hurlock, E.B. (1985). Child growth and development, fifth edition. McGraw-hill publishing co. IQS7783.ai:slims-4443.
4. Mubarak D. Buku ajar kebutuhan manusia: teori dan aplikasi. praktik. Jakarta: EGC; 2009.
5. Rajagopalan S. Nutrition Challenges in the Next Decade. *Food and Nutrition Bulletin*. 2003;24(3):275-280. doi:[10.1177/156482650302400306](https://doi.org/10.1177/156482650302400306)
6. Syamsu Yusuf. (2012). Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Bandung: Rosda.
7. WHO, 2012. Health and Well-Being. <https://www.who.int/data/gho/data/major-themes/health-and-well-being>.
8. Kementerian Kesehatan RI. 2014. Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Direktorat Jenderal Bina Gizi dan KIA

9. Kementerian Kesehatan RI. 2019. Buku Panduan untuk Fasilitator: Aksi Bergizi, Hidup Sehat Sejak Sekarang untuk Remaja Kekinian. Jakarta: Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat.
10. Menteri Kesehatan. 2019. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia. Lembaran RI Tahun 2019 No 956. Jakarta

## CATATAN

