

GenMu

Panduan Generasi
Muhammadiyah dalam Aksi
Bergizi Sehat Berkemajuan



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

**PANDUAN GENERASI MUHAMMADIYAH (GENMU) DALAM
AKSI BERGIZI SEHAT BERKEMAJUAN**

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

(xviii + 102 hlm; 14,8 x 21 cm)

Cetakan I, November 2023

**Panduan
Generasi Muhammadiyah
(GenMu) dalam Aksi
Bergizi Sehat Berkemajuan**

**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



الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّكَ
الْعَالَمِينَ

Puji syukur kita panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan banyak nikmat kepada kita semua. *Alhamdulillah*

Buku Panduan GenMu (Generasi Muhammadiyah) dalam Aksi Bergizi Sehat Berkemajuan di Sekolah, Madrasah, dan Pesantren Muhammadiyah ini telah dapat disusun untuk dapat dipedomani dalam pelaksanaannya secara rutin dan berkelanjutan.

Buku Panduan ini sebagai acuan pelaksanaan dan memberikan gambaran Aksi Bergizi Sehat Berkemajuan pada usia remaja. Program ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku dalam memperbaiki status gizi dan kesehatan remaja GenMu sehingga menjadi generasi yang tangguh, cerdas, dan unggul. Kita mengetahui bahwa pemenuhan gizi yang cukup dan berkualitas adalah komponen yang penting

dalam tahapan 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 ini, remaja mengalami pertumbuhan fisik serta perkembangan mental, kognitif dan psikis yang cepat. Tidak terpenuhinya gizi pada masa ini dapat menyebabkan gangguan dan hambatan dalam pertumbuhan remaja. Banyak remaja putri khususnya, memasuki tahap perkembangan ini dalam kondisi anemia dan juga seringkali memiliki berbagai kekurangan zat gizi mikro lainnya yang merupakan faktor risiko terjadinya stunting, dan juga mengalami kelebihan berat badan. Pola makan dengan Gizi Seimbang yang sesuai dengan konsep *Aku Suka Piringku* 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 berupa Promosi Kesehatan Rumah Sakit (PKRS) di Rumah Sakit Muhammadiyah 'Aisyah (RSMA), Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Gernas) di wilayah binaan RSMA serta pesantren Muhammadiyah di Indonesia,

serta Program Pencegahan Covid-19 di Pesantren Muhammadiyah. Pada tahun 2023 ini dimulai **Aksi Bergizi Sehat Berkemajuan** dimana MPKU bersinergi dengan MPKU Pimpinan Wilayah Muhammadiyah (PWM) DKI Jakarta, Majelis Pendidikan Dasar Menengah dan Pendidikan Nonformal (Dikdasmen dan PNF), Lembaga Pengembangan Pesantren PP Muhammadiyah (LP2PPM), Ikatan Pelajar Muhammadiyah (IPM), Nasyiatul Aisyiyah (NA), Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA (UHAMKA), dan Universitas Muhammadiyah Jakarta (UMJ).

Pada kesempatan ini, kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung, berpartisipasi dan menjadi bagian penting dalam penyusunan **Buku Panduan GenMu (Generasi Muhammadiyah) dalam Aksi Bergizi Sehat Berkemajuan Sekolah, Madrasah, dan Pesantren Muhammadiyah**. Semoga Allah Swt memberikan imbalan yang terbaik. *Amiin yaa Rabbal'alamiin.*

وَالسَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ

Jakarta, 5 Oktober 2023 M
20 Rabiul Awwal 1445 H
Ketua MPKU PP Muhammadiyah

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

Sambutan PLT. Direktur Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat



Pemerintah 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 memengaruhi diantaranya 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 TTD 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 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 penggerakkan 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. Selain itu, 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

drg. Widyawati, MKM

Kata Pengantar

Dr. Emma Rachmawati, dra., M.Kes.
Wakil Ketua IV / Ketua Tim Swakelola
MPKU PP Muhammadiyah



الستكلام عليكم ورحمة الله وبركاته



*Alhamdulillah 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 umat manusia.

Alhamdulillah Buku Panduan GenMu (Generasi Muhammadiyah) dalam Aksi Bergizi Sehat Berkemajuan Sekolah, Madrasah, dan Pesantren Muhammadiyah 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 untuk GenMu 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 ini terdapat banyak pihak, yaitu 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 'Aisiyah dan Rumah Sakit dan Klinik Muhammadiyah 'Aisiyah, 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 terselesaikan dengan baik, semoga bermanfaat khususnya untuk remaja GenMu di lingkungan Muhammadiyah dan masyarakat pada umumnya. Kami mengharapkan kritik dan saran yang akan bermafaat bagi perbaikan pedoman ini.

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

وَالسَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ

Jakarta, 5 Oktober 2023 M

20 Rabiul Awwal 1445 H

MPKU PP Muhammadiyah

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

Daftar Isi

Sambutan —*v*

Sambutan PLT. Direktur Promosi Kesehatan dan
Pemberdayaan Masyarakat —*viii*

Kata Pengantar —*xii*

Daftar Isi —*xv*

Daftar Gambar —*xvii*

Bab 1 Pendahuluan —*1*

1.1 Latar Belakang —*1*

1.2. Tujuan —*7*

1.3. Output —*7*

1.4. Sasaran —*8*

Bab 2 Pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Bagi
Remaja —*9*

2.1 Gizi dalam Daur Kehidupan —*9*

2.2 Gizi Seimbang —*15*

2.3 Aku Suka Isi Piringku —*37*

2.4 Konsumsi Sayur dan Buah —*48*

2.5 Gula, Garam, dan Lemak (GGL) —*56*

- 2.6 Label Makanan dan Minuman —60
- 2.7 Kantin Sekolah dan Jajanan Sehat —65
- 2.8 Indeks Massa Tubuh dan Malnutrisi —73
- 2.10 Anemia dan Zat Besi —91
- 2.11 Mitos dan Fakta —96
- 2.12 Dukungan Keluarga —98
- 2.13 Gerakan Aksi Bergizi Sehat Berkemajuan
Award—100

Daftar Gambar

- Gambar 1. Gambar Siklus Daur Hidup Laki-Laki dan Perempuan — 9
- Gambar 2. Empat Pilar Gizi Seimbang — 17
- Gambar 3. Gizi Seimbang pada Remaja — 44
- Gambar 4. Pesan Kesehatan — 61
- Gambar 5. Hal-Hal yang Perlu Diketahui dalam Label Makanan — 62
- Gambar 6. Cara Membaca Label Gizi pada Kemasan — 63
- Gambar 7. Regulasi Kantin Sehat — 66
- Gambar 8. Empat Pilar Kantin Sehat — 67
- Gambar 9. Hal-Hal yang perlu diketahui pada label Makanan — 72
- Gambar 10. Anjuran Minum TTD untuk Remaja Putri — 93

Bab 1

Pendahuluan

1.1 Latar Belakang

1. Siapakah GenMu (Generasi Muhammadiyah)?

GenMu atau Generasi Muhammadiyah yang dimaksud dalam panduan ini adalah pelajar di Sekolah, Madrasah, ataupun Pesantren di bawah Muhammadiyah yang mempunyai pengetahuan, keterampilan, komitmen



dalam bidang kesehatan dan berperan dalam menyebarkan informasi kesehatan atau mendukung upaya kesehatan dalam lingkungan pendidikan dengan ciri khas *khoiru ummah*, *qurrata a'yun*, dan *ulul albab* (Herawati, 2015).

GenMu yang berkemajuan harus memiliki tiga sifat ini, agar menjadi generasi berkualitas yang memiliki keimanan

dan akhlak mulia serta sehat fisik maupun psikis. *Khairu ummah* menggambarkan generasi muslim yang dianggap sebagai generasi terbaik, yang menjalankan ajaran Islam dengan penuh dedikasi, menjaga nilai-nilai moral dan etika, serta berusaha untuk memajukan agama Islam dan kesejahteraan kehidupan umat manusia. *Ulul Albab* adalah istilah yang dipakai Al-Qur'an untuk menyebut sekelompok manusia pilihan semacam intelektual.

Ibn Mundzir (2015) menafsirkan bahwa *ulul albab* sebagai orang yang bertaqwa kepada Allah, berpengetahuan tinggi dan mampu menyesuaikan diri di segala lapisan masyarakat, elit ataupun marginal. Sedangkan istilah *qurrata a'yun* adalah sebuah istilah yang berasal dari bahasa Arab dan secara harfiah berarti penyejuk mata. Dalam konteks Islam, nilai-nilai seperti kesederhanaan, kasih sayang, kebijaksanaan, kejujuran, dan ketakwaan adalah contoh-contoh yang dapat dikaitkan dengan generasi *qurrata a'yun*. Mereka adalah individu yang dihormati dalam masyarakat karena memiliki perilaku dan karakter positif sehingga dapat membawa kebahagiaan bagi orang lain.

Generasi menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indoensia) adalah sekalian orang yang kira-kira sama waktu hidupnya; angkatan; turunan; masa orang-orang satu angkatan hidup. Menurut Jurkiewicz (2000) generasi didefinisikan dengan sekelompok individu yang

mengidentifikasi kelompoknya berdasarkan kesamaan tahun kelahiran, umur, lokasi, dan kejadian-kejadian dalam kehidupan kelompok individu tersebut yang memiliki pengaruh signifikan dalam fase pertumbuhan mereka. Di dalam Islam generasi dibangun dan diintegrasikan dengan keIslaman yang baik, agar tidak meninggalkan generasi-generasi yang lemah. Sebagaimana Qs. An-Nisa ayat 9:

وَلْيُخَشِ الَّذِينَ لَوْ تَرَكُوا مِنْ خَلْفِهِمْ ذُرِّيَّةً ضِعْفًا خَافُوا عَلَيْهِمْ
 فَلْيَتَّقُوا اللَّهَ وَلْيَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا

Artinya: Dan hendaklah takut (kepada Allah) orang-orang yang sekiranya mereka meninggalkan keturunan yang lemah di belakang mereka yang mereka khawatir terhadap (kesejahteraan) nya. Oleh sebab itu, hendaklah mereka bertaqwa kepada Allah, dan hendaklah mereka berbicara dengan tutur kata yang benar.

Pada ayat di atas, Allah SWT memerintahkan untuk mempersiapkan generasi yang kuat dan tangguh. Jangan sampai generasi-generasi di bawah kita jadi generasi yang lemah. Lemah di sini maknanya sangat luas, karena memang yang dikehendaki Al-Quran dalam ayat tersebut adalah universalisasi makna. Baik kelemahan dalam aqidah, syariat, psikis, fisik, sosial, ekonomi, dan lain sebagainya. Menurut Shihab (2002), ayat di atas berpesan agar umat Islam mempersiapkan generasi penerus dengan kualitas

yang baik sehingga dapat mewujudkan potensinya untuk masa depan.

Generasi muda muslim yang secara aktif berkontribusi dalam berbagai aspek kehidupan, memahami ajaran Islam, dan berusaha untuk menggabungkan nilai-nilai Islam dengan perkembangan zaman modern. Generasi ini dianggap sebagai agen perubahan positif dalam masyarakat dan berusaha untuk mencapai kemajuan.

Di dalam Islam konsep generasi disebut juga dengan *Khairu ummah* (ummat terbaik) atau generasi terbaik, cirinya adalah *ummatan wasathan syuhada 'alannas* (Al-Baqarah: 143) yang berarti umat tengahan yang moderat tidak ekstrim kiri maupun kanan, termasuk dalam beragama dalam hidup juga tidak ekstrim tetapi memberi manfaat, *syuhada 'alannas*. Oleh karena itu, generasi harus mempunyai keunggulan agar dapat dilabeli dengan insan berkemajuan. Bagi Muhammadiyah, generasi atau kader merupakan anggota inti organisasi yang berperan sebagai ujung tombak gerakan Muhammadiyah, yang dapat diandalkan untuk mencapai berbagai tujuan organisasi. Seorang kader/generasi Muhammadiyah harus berjiwa Islam Berkemajuan, berintegritas dan berkompeten dalam peran yang lebih luas. Maka GenMu harus menampilkan ciri generasi *qurrota a'yun*, generasi *ulul albab*, dan generasi yang *khairu ummah*.

Referensi

Al Qur'anul Karim Surah An-Nisa ayat 9.

Herawati A. 2015. "Kontektualisasi Konsep *Ulul Aibab* di Era Sekarang", *Journal Ilmu Aqidah dan Studi Keagamaan*. 3(1).

Abu al-Husain Ahmad bin al-Faris bin al-Zakariyyah al-Qazwaini al-Razi, "Mu'jam Maqayis al-Lughah, Juz III (Beirut: Dar al-Fikr, 1979), h. 163.

Santrock, John W., (2007). *Remaja*. Ed.11.jilid 2. Jakarta: Erlangga.

Jurkiewicz, C. L. (2000). Generation X and the Public Employee. *Public Personnel Management*, 29(1), 55. <https://doi.org/10.1177/009102600002900105>.

M. Quraish Shihab, *Tafsir Al – Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al – Qur'an*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002) hlm. 355.

2. Gerakan Aksi Bergizi Sehat Berkemajuan

Gerakan Aksi Bergizi Sehat Berkemajuan merupakan kegiatan yang dilaksanakan untuk meningkatkan kesadaran siswa/santri di Sekolah, Madrasah dan Pesantren Muhammadiyah tahun dalam membiasakan konsumsi TTD (Tablet Tambah Darah), makan makanan *Halalan Thoyyiban* dengan menu gizi seimbang dan aktivitas fisik. Melalui kegiatan Gerakan Nasional Aksi Bergizi ini, diharapkan mampu menumbuhkan kesadaran

sejak dini kepada GenMu, khususnya para peserta mengenai pentingnya menjalankan perilaku hidup bersih dan sehat serta minum tablet tambah darah.

Kegiatan ini juga diharapkan untuk bisa dilakukan secara rutin satu kali dalam seminggu, sehingga dapat mencegah berbagai potensi buruk akibat kurangnya konsumsi tablet tambah darah.

Kegiatan

Dalam pelaksanaannya, terdapat beberapa rangkaian kegiatan untuk memeriahkan acara “Gerakan Aksi Bergizi Sehat Berkemajuan” untuk GenMu, diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Senam Bersama dengan “Senam Bugar Muhammadiyah”
2. Sarapan Bersama dengan makanan *Halalan Thoyyiban*
3. Minum Tablet Tambah Darah (TTD)
4. Mengisi Aplikasi CERIA
5. Edukasi kesehatan melalui pemutaran video
6. *Flashmob* Senam Bugar Muhammadiyah
7. Lomba-Lomba
8. Penyebarluasan Informasi Kesehatan melalui Berbagai Media
9. Penjaringan Anemia dengan Pemeriksaan Hb (*optional*)

1.2. Tujuan

1. Memberikan pemahaman kepada siswa/santri mengenai gizi seimbang, pemenuhan gizi dan aktivitas fisik pada siklus kehidupan siswa/santri.
2. Meningkatkan dukungan keluarga khususnya orang tua/wali dalam pemenuhan gizi siswa/santri.
3. Meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku siswa/santri mengenai Gerakan Aksi Bergizi Sehat Berkemajuan.
4. Menumbuhkan kepedulian siswa/santri dan keterlibatannya secara aktif dalam Gerakan Aksi Bergizi Sehat Berkemajuan.

1.3. Output

1. Aksi Bergizi Sehat Berkemajuan dilaksanakan secara rutin seminggu sekali di seluruh Sekolah/Madrasah/Pesantren.
2. Adanya dukungan regulasi dari MPKU, Majelis DIKDAŞMEN, LP2PPM, NA dan IPM.
3. Penyebarluasan informasi melalui berbagai media.
4. Terbentuknya kader siswa/santri Aksi Bergizi Sehat Berkemajuan di seluruh Sekolah/Madrasah/Pesantren.

1.4. Sasaran

1. Tim Pembina ISMUBA/UKS/POSKESTREN
2. Warga Sekolah/Madrasah/Pesantren Muhammadiyah di level SMP/MTS/SMA/MA/SMK/MAK/PEŞANTREN (peserta didik, orang tua siswa/santri/Pengurus Komite) di seluruh Indonesia.
3. Mitra Potensial (Amal Usaha Muhammadiyah seperti Perguruan Tinggi Muhammadiyah 'Aisyiyah (PTMA), Rumah Sakit Muhammadiyah 'Aisyiyah (RSMA), Media Muhammadiyah, Organisasi Profesi, Pemerintah, Swasta).

Bab 2

Pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Bagi Remaja

2.1 Gizi dalam Daur Kehidupan

Tahukah kamu mengenai Daur Kehidupan Manusia GenMu? Daur kehidupan manusia atau siklus kehidupan berkaitan dengan tumbuh kembang manusia.



Gambar 1. Gambar Siklus Daur Hidup Laki-Laki dan Perempuan

(Sumber: <https://bobo.grid.id/read/083428936/8-tahapan-proses-pertumbuhan-dan-perkembangan-manusia-mulai-bayi-hingga-lanjut-usia?page=all>)

Menurut Almatsier (2011) pertumbuhan berarti bertambahnya jumlah dan ukuran sel sedangkan perkembangan berarti peningkatan fungsi sel, jaringan, organ tubuh dalam bentuk yang kompleks. Pertumbuhan dan perkembangan terjadi secara bersamaan menjadi satu kesatuan pada setiap tahapan dalam daur atau siklus kehidupan manusia. Tumbuh kembang dimulai dengan pembentukan embrio dan diferensiasi sel-sel pada saat pembentukan janin pada saat ibu hamil, kemudian melahirkan bayi hingga menjadi manusia dewasa.

Ilustrasinya dapat kalian lihat pada Gambar 1.1 di atas. Berdasarkan gambar tersebut tahapan daur atau siklus kehidupan terdiri dari masa kehamilan, masa menyusui, masa bayi, masa balita, masa usia sekolah, masa remaja, masa usia dewasa dan masa usia lanjut. Pada usia tertentu terjadi puncak pertumbuhan di mana pembentukan sel lebih banyak daripada pemecahan sel.

Setelah puncak pertumbuhan tersebut tercapai jumlah pemecahan sel lebih banyak dari pembentukan sel, pada saat ini proses penuaan atau *aging* dapat mulai terjadi. Pada daur atau siklus kehidupan manusia, **masa pertumbuhan yang paling cepat adalah masa pertumbuhan bayi dan remaja**. Sebagai contoh berat badan bayi sehat akan naik 300% pada usia 1 tahun. **Pada usia remaja Berat Badan (BB) naik 50% dan Tinggi Badan (TB) naik 20%** (Almatsier, dkk 2011).

Menakjubkan bukan GenMu? Oleh karena itu, GenMu yang memang berada pada tahap remaja, penting sekali untuk menjaga asupan gizi setiap saat. 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 tingkat stres. Remaja laki-laki dan perempuan memiliki kebutuhan gizi yang berbeda karena tubuh mereka berkembang secara berbeda.

Remaja harus mempersiapkan diri untuk masa selanjutnya, yaitu masa dewasa. Seorang remaja perempuan misalnya, ketika memasuki usia dewasa, maka dapat memilih untuk menikah, hamil, dan memiliki keturunan seiring dengan kesiapan organ reproduksinya. Ibu yang sehat akan melahirkan anak-anak yang sehat dan melalui proses pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Sebaliknya, 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 dengan kondisi KEK (Kekurangan Energi Kronis), lalu hamil dan siklus ini akan berulang kembali.

Tahukah GenMu bahwa penyebab utama dari **masalah gizi di setiap tahap daur kehidupan bersumber pada dua hal**, yaitu **asupan gizi yang kurang memadai** serta **kejadian**

infeksi berulang?

Asupan gizi yang kurang memadai dapat dipengaruhi oleh beberapa hal seperti ketersediaan makanan, pola makan keluarga, jumlah anggota keluarga, pengetahuan mengenai gizi seimbang kepercayaan terkait budaya dan tekanan sosial. **Kejadian infeksi berulang** juga dipengaruhi oleh beberapa hal seperti kebersihan pribadi, kebersihan lingkungan, akses terhadap pelayanan kesehatan, akses terhadap air bersih. 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. Perlu diperhatikan oleh GenMu, beberapa masalah gizi yang sering ditemui pada remaja berikut cara mencegah dan atau mengatasinya.

Tabel 1. Beberapa Masalah Gizi yang Sering Ditemui pada Remaja

No.	Gangguan Gizi	Penyebab	Cara mencegah/ mengatasi
1.	Kegemukan	Asupan gizi lebih dari kebutuhan dalam jangka waktu yang lama.	Perbanyak aktivitas fisik dan batasi asupan makanan sesuai kecukupan. Perbanyak konsumsi sayur, buah, serta air putih. Pola makan dengan gizi yang seimbang harus dibarengi dengan olahraga secara teratur.

No.	Gangguan Gizi	Penyebab	Cara mencegah/ mengatasi
2.	Kurang Energi Kronis (KEK) dalam jangka waktu lama	Asupan gizi tidak sesuai kecukupan yang dianjurkan.	Asupan gizi seimbang sesuai dengan kebutuhan, yang akan berbeda pada setiap individu.
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.
4.	Anemia	Penyebab anemia yang paling sering ditemui pada remaja adalah kekurangan zat besi yang 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 satu kali dalam seminggu.

No.	Gangguan Gizi	Penyebab	Cara mencegah/mengatasi
5.	Diet ketat dan perilaku makan menyimpang (<i>anorexia nervosa</i> dan <i>bulimia nervosa</i>)	Adanya pemahaman masyarakat tentang tubuh yang ideal bagi lelaki dan perempuan berupa tubuh yang kurus itu ideal bagi perempuan dan tubuh berotot bagi remaja lelaki.	Memberikan pemahaman bahwa bentuk dan ukuran tubuh beragam dan tubuh yang ideal adalah tubuh yang sehat. Salah satu cara untuk menjaga tubuh sehat adalah dengan memantau Indeks Massa Tubuh (IMT).

GenMu (Generasi Muhammadiyah)
YUK TERAP 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!

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

PENYEBAB:

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

Ingat "MAKAN" untuk mencegah Anemia!

M Melakukan aktivitas fisik dan cuci tangan dengan sabun

A Asupan makan sumber zat besi & protein

K Konsumsi sayur buah tinggi vitamin C, A & E

A Air putih 8 gelas setiap hari

N Minum konsultasi Obat Tambah Darah (TTD) seminggu 1 tablet

Obesitas Ancam Remaja

Tahukah Kamu?

Kegemukan (obesitas) pada remaja terjadi karena pola makan (Global School Health Survey 2013).

Penyebab

- Kurang aktivitas fisik: 42.5%
- Sering mengonsumsi makanan berenergi padat: 75.7%
- Tidak selalu sarapan: 65.2%
- Kurang konsumsi serat, sayur & buah: 93.6%

Risiko Penyakit

Hipertensi, Diabetes, Kanker, Osteoporosis, Penyakit kardiovaskuler, Penurunan produktivitas & usia harapan hidup.

Pencegahan

Atur pola & porsi makan-minum, perbanyak konsumsi buah & sayur, banyak aktivitas fisik, hindari stres & cukup tidur.

IGI adalah foresta Bangsa GEDNAS

Indonesia Baik.id

Sumber: <https://indonesiabaik.id/infografis/obesitas-ancam-remaja>

Referensi

Almatsier S, dkk. 2011. Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan. Jakarta: Gramedia.

Kementerian Kesehatan Indonesia. 2019. Buku Panduan untuk Fasilitator : Aksi Bergizi, Hidup Sehat Sejak sekarang untuk Remaja Kekinian. Jakarta: Kementerian Kesehatan Indonesia.

2.2 Gizi Seimbang

Pertumbuhan serta perkembangan yang optimal membutuhkan asupan gizi yang optimal, baik dalam hal kuantitas maupun kualitas. Oleh karena itu GenMu, **pola makan** masyarakat termasuk remaja perlu ditingkatkan ke arah **konsumsi gizi seimbang**.



Menurut Peraturan Menteri Kesehatan (PMK) No. 41 tentang Pedoman Gizi Seimbang bahwa gizi seimbang adalah **susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi**.

Ada beberapa hal yang perlu diketahui untuk mengenal apa itu gizi seimbang, diantaranya adalah 4 Pilar Gizi Seimbang serta 10 Pesan Gizi Seimbang.

Info Penting GenMu !

Pedoman Gizi Seimbang yang telah diimplementasikan di Indonesia sejak tahun 1955 untuk menggantikan slogan “4 Sehat 5 Sempurna” yang telah diperkenalkan sejak tahun 1952 namun sudah tidak sesuai lagi dengan perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) dalam bidang gizi serta masalah dan tantangan yang dihadapi. Diyakini dengan mengimplementasikan Pedoman Gizi Seimbang secara benar, sehingga masalah gizi dapat diatasi.

Prinsip Gizi Seimbang terdiri dari 4 (empat) Pilar merupakan upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan memantau berat badan secara teratur.

Jadi, sekarang bukan lagi slogan “4 Sehat 5 Sempurna” yah GenMu tapi “Gizi Seimbang”...OK?

Empat Pilar Gizi Seimbang

GenMu, Empat pilar tersebut adalah...



Gambar 2. Empat Pilar Gizi Seimbang

(Sumber: <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/apa-saja-4-pilar-utama-dalam-prinsip-gizi-seimbang>)

1. 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 ditranspor atau dicerna oleh tubuh. Misalnya, pencernaan karbohidrat, lemak, dan protein memerlukan vitamin B yang dapat ditemukan pada sayuran berdaun hijau.

Apakah mengonsumsi makanan beragam tanpa memperhatikan jumlah dan proporsinya sudah benar? Tentu tidak benar *yah* GenMu. Yang dimaksudkan beranekaragam dalam prinsip ini, selain keanekaragaman jenis pangan juga termasuk proporsi makanan yang seimbang, **dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan dilakukan secara teratur.**

2. Pilar 2 Membiasakan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

Hidup bersih dan sehat mengurangi risiko terkena penyakit infeksi, yang nantinya dapat memengaruhi status gizi. Saat sakit, zat gizi di dalam tubuh dipergunakan untuk melawan penyakit tersebut, sehingga pertumbuhan dan perkembangan tubuh tidak optimal. Seseorang yang menderita penyakit infeksi akan mengalami penurunan selera makan

sehingga jumlah dan jenis zat gizi yang masuk ke tubuh berkurang. Sebaliknya pada keadaan infeksi, tubuh membutuhkan zat gizi yang lebih banyak untuk memenuhi kebutuhan gizi pada orang yang menderita infeksi terutama apabila disertai panas. Kebiasaan hidup bersih dan sehat misalnya **cuci tangan dengan sabun dan air mengalir, menjaga kuku tetap pendek dan bersih, memakai alas kaki dan menutup makanan dengan baik.**

3. Pilar 3. Melakukan Aktivitas Fisik

Mengingat pentingnya melakukan aktivitas fisik untuk kesehatan, GenMu sebagai remaja perlu selalu didorong untuk melakukannya. Selain untuk kesehatan, aktivitas fisik yang dilakukan bersama-sama juga dapat meningkatkan kemampuan sosial siswa/santri untuk berinteraksi dengan teman, berpikir kreatif serta mengasah kepemimpinan. Selain menyenangkan, faktor keamanan juga perlu menjadi perhatian.

Aktivitas fisik yang meliputi segala macam kegiatan tubuh termasuk olahraga merupakan salah satu upaya untuk menyeimbangkan antara pengeluaran dan pemasukan zat gizi utamanya sumber energi dalam tubuh. Aktivitas fisik sangat penting untuk menjaga kebugaran dan meningkatkan fungsi jantung, paru dan otot, serta menurunkan risiko obesitas.

Bagi anak dan remaja usia 5 sampai 17 tahun, 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, anak dan remaja dalam rentang usia tersebut dianjurkan untuk melakukan **aktivitas fisik tingkat sedang hingga berat selama 60 menit dalam sehari (akumulasi)**. Disarankan juga agar jenis aktivitas fisiknya adalah **kegiatan aerobik** seperti jalan cepat, berlari, naik sepeda, berenang, dan lompat tali.

Beberapa remaja mungkin mengalami kesulitan melakukan aktivitas fisik. Ini khususnya terjadi pada remaja perempuan dan remaja dengan disabilitas.

- a) Remaja perempuan lebih mungkin mengalami hambatan aktivitas fisik daripada remaja laki-laki. Mereka mungkin merasa tidak nyaman atau malu berolahraga saat menstruasi. Terkadang banyak remaja putri berpikir bahwa jenis aktivitas fisik tertentu, seperti olahraga tim, tidak cocok untuk mereka.
- b) Remaja dengan disabilitas mungkin tidak akan mengakses fasilitas atau peralatan olahraga tanpa dukungan tambahan. Terkadang remaja dengan disabilitas mungkin ingin terlibat dalam aktivitas

fisik tetapi orang tua, teman, dan pengasuh mereka mungkin berpikir bahwa mereka tidak mau melakukannya, atau bahwa mereka tidak mampu melakukannya.

4. **Pilar 4 Memantau Berat Badan (BB) secara Teratur untuk Mempertahankan BB Normal**

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 Massa 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.

Sepuluh Pesan Gizi Seimbang

GenMu, 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 ya GenMu...

AKU SUKA ISI PIRINGKU

DI AWALI DENGAN BISMILLAH

Lauk-pauk Buah-buahan

Makanan Pokok Sayuran

DI AKHIRI DENGAN ALHAMDULILLAH

HAI MANUSIA! MAKANLAH DARI (MAKANAN) YANG HALAL DAN BAIK YANG TERDAPAT DI BUMI, DAN JANGANLAH KAMU MENGIKUTI LANGKAH-LANGKAH SETAN. SUGGUH, SETAN ITU MUSUH YANG NYATA BAGIMU. (Q.S. AL-BAQARAH: 168)

- BIASAKAN MENGONSUMSI ANEKA RAGAM MAKANAN POKOK
- BATASI KONSUMSI MAKANAN MANIS, ASIN, & BERLEMAK
- LAKUKAN AKTIVITAS FISIK UNTUK MENJAGA BERAT BADAN IDEAL
- BIASAKAN MENGONSUMSI LAUK PAUK BERPROTEIN TINGGI
- CUCI TANGAN PAKAI SABUN DENGAN AIR MENGALIR

10 PEDOMAN GIZI SEIMBANG

- BIASAKAN SARAPAN PAGI
- BIASAKAN MINUM AIR PUTIH YANG CUKUP DAN AMAN
- BANYAK MAKAN BUAH DAN SAYUR
- BIASAKAN MEMBACA LABEL PADA KEMASAN PANGAN
- SYUKURI DAN NIKMATI ANEKA RAGAM MAKANAN

1. Syukuri dan Nikmati Anekaragam Makanan

Kualitas atau mutu gizi dan kelengkapan zat gizi dipengaruhi oleh keragaman jenis pangan yang dikonsumsi. Semakin beragam jenis

pangan yang dikonsumsi semakin mudah untuk memenuhi kebutuhan gizi. Selain memperhatikan keanekaragaman makanan dan minuman juga perlu memperhatikan makanan dan minuman **harus bebas dari cemaran biologis, kimia dan benda lain yang dapat mengganggu, merugikan dan membahayakan kesehatan.**

Setiap orang diharapkan selalu bersyukur dan menikmati makanan yang dikonsumsi. **Bersyukur kepada Allah SWT dapat diwujudkan berupa berdoa sebelum makan/minum dan setelahnya untuk memperoleh keberkahannya.. (hmm...GenMu pastinya sudah mempraktikkannya ya...) GenMu tentunya dapat meneladani Rasulullah Saw dalam perilaku makan dan minum seorang Muslim. (ayoo... apa saja ya ?? Pelajari dan praktikkan ya dalam keseharian GenMu..) Nikmatnya makan ditentukan oleh kesesuaian kombinasi anekaragam dan bumbu, cara pengolahan, penyajian makanan dan suasana makan. Cara makan yang baik adalah **makan yang tidak tergesa-gesa.** Dengan bersyukur dan menikmati makan anekaragam makanan akan mendukung terwujudnya cara makan yang baik, tidak tergesa-gesa. Dengan demikian makanan dapat dikunyah, dicerna dan diserap oleh tubuh lebih baik.**

2. Banyak Makan Sayuran dan Cukup Buah-Buahan

Secara umum sayuran dan buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan. Sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam sayuran dan buah-buahan berperan sebagai antioksidan atau penangkal



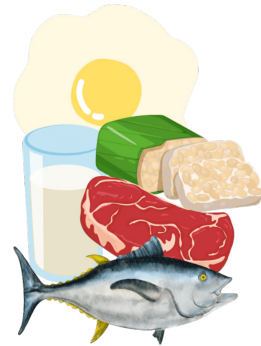
senyawa jahat dalam tubuh. Berbeda dengan sayuran, buah-buahan juga menyediakan karbohidrat terutama berupa *fruktosa* dan *glukosa*. Sayur tertentu juga menyediakan karbohidrat, seperti wortel dan kentang sayur. Sementara buah tertentu juga menyediakan lemak tidak jenuh seperti buah alpukat dan buah merah. Oleh karena itu konsumsi sayuran dan buah-buahan merupakan salah satu bagian penting dalam mewujudkan Gizi Seimbang ya GenMu...

3. Biasakan Mengonsumsi Lauk Pauk yang Mengandung Protein Tinggi

Lauk pauk terdiri dari pangan sumber protein hewani dan pangan sumber protein nabati. Kelompok pangan lauk pauk sumber protein hewani meliputi daging sapi, daging kambing, daging rusa dll), daging unggas (daging ayam, daging bebek dll), ikan termasuk *seafood*, telur dan susu serta hasil olahannya. Kelompok

Pangan lauk pauk sumber protein nabati meliputi kacang-kacangan dan hasil olahannya seperti kedelai, tahu, tempe, kacang hijau, kacang tanah, kacang merah, kacang hitam, kacang tolo dan lain-lain.

Meskipun kedua kelompok pangan tersebut (pangan sumber protein hewani dan pangan sumber protein nabati) sama-sama menyediakan protein, tetapi masing-masing kelompok pangan tersebut mempunyai keunggulan dan kekurangan. Pangan hewani mempunyai asam amino yang lebih lengkap



dan mempunyai mutu zat gizi yaitu protein, vitamin dan mineral lebih baik, karena kandungan zat-zat gizi tersebut lebih banyak dan mudah diserap tubuh. Tetapi pangan hewani mengandung tinggi kolesterol (kecuali ikan) dan lemak. Lemak dari daging dan unggas lebih banyak mengandung lemak jenuh. Kolesterol dan lemak jenuh diperlukan tubuh terutama pada anak-anak tetapi perlu dibatasi asupannya pada orang dewasa.

Pangan protein nabati mempunyai keunggulan mengandung proporsi lemak tidak jenuh yang lebih banyak dibanding pangan hewani. Juga mengandung

isoflavon, yaitu kandungan *fitokimia* yang turut berfungsi mirip hormon estrogen (hormon kewanitaan) dan antioksidan serta anti-kolesterol. Konsumsi kedelai dan tempe telah terbukti dapat menurunkan kolesterol dan meningkatkan sensitivitas insulin dan produksi insulin. Sehingga dapat mengendalikan kadar kolesterol dan gula darah. Namun kualitas protein dan mineral yang dikandung pangan protein nabati lebih rendah dibanding pangan protein hewani.

4. Biasakan Mengonsumsi Anekaragam Makanan Pokok

Makanan pokok adalah pangan mengandung karbohidrat yang sering dikonsumsi atau telah menjadi bagian dari budaya



makan berbagai etnik di Indonesia sejak lama. Contoh pangan karbohidrat adalah beras, jagung, singkong, ubi, talas, garut, sorgum, jewawut, sagu dan produk olahannya. Indonesia kaya akan beragam pangan sumber karbohidrat tersebut. Disamping mengandung karbohidrat, dalam makanan pokok biasanya juga terkandung antara lain vitamin B1 (tiamin), B2 (riboflavin) dan beberapa mineral.

Selain makanan pokok yang diproduksi di Indonesia, ada juga makanan pokok yang tersedia di Indonesia

melalui impor seperti terigu. Pemerintah Indonesia telah mewajibkan pengayaan mineral dan vitamin (Zat besi, zink, asam folat, tiamin dan riboflavin) pada semua terigu yang dipasarkan di Indonesia sebagai bagian dari strategi perbaikan gizi terutama penanggulangan anemia gizi. Cara mewujudkan pola konsumsi makanan pokok yang beragam adalah dengan mengonsumsi lebih dari satu jenis makanan pokok dalam sehari atau sekali makan.

5. **Batasi Konsumsi Pangan Manis, Asin dan Berlemak**

Konsumsi Pangan Manis, Asin dan Berlemak sudah diatur oleh pemerintah dalam **Peraturan Menteri Kesehatan nomor 30 tahun 2013 tentang Pencantuman Informasi Kandungan Gula, Garam dan Lemak serta Pesan Kesehatan untuk Pangan**



Olahan dan Pangan Siap Saji menyebutkan bahwa konsumsi gula lebih dari 50 g (4 sendok makan), natrium lebih dari 2000 mg (1 sendok teh) dan lemak/minyak total lebih dari 67 g (5 sendok makan) per orang per hari akan meningkatkan risiko hipertensi, stroke, diabetes, dan serangan jantung.

Informasi kandungan gula, garam dan lemak serta pesan kesehatan yang tercantum pada label pangan dan makanan siap saji harus diketahui dan mudah dibaca dengan jelas oleh konsumen.

6. **Biasakan Sarapan Pagi sebelum Beraktifitas**

Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 9 untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian (15-30% kebutuhan gizi) dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan produktif. Tahukah GenMu... jika tidak sarapan akan berdampak buruk terhadap proses belajar di sekolah, menurunkan aktivitas fisik, menyebabkan kegemukan, dan meningkatkan risiko terkena penyakit karena jajan yang tidak sehat.

7. **Minum Air Putih yang Cukup dan Aman**

Air merupakan salah satu zat gizi makro esensial, yang berarti bahwa air dibutuhkan tubuh dalam jumlah yang banyak untuk hidup sehat, dan tubuh tidak dapat memproduksi air untuk memenuhi kebutuhan ini. **Sekitar dua-pertiga dari berat tubuh kita adalah air.** Air diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal sehingga keseimbangan air perlu dipertahankan.

Gangguan terhadap keseimbangan air di dalam tubuh dapat meningkatkan risiko berbagai gangguan

atau penyakit, antara lain: sulit ke belakang (*konstipasi*), infeksi saluran kemih, batu saluran kemih, gangguan ginjal akut dan obesitas. **Sekitar 78% berat otak adalah air.** Berbagai penelitian membuktikan bahwa kurang air tubuh pada anak sekolah menimbulkan rasa lelah (*fatigue*), menurunkan atensi atau konsentrasi belajar. Minum yang cukup atau hidrasi tidak hanya mengoptimalkan atensi atau konsentrasi belajar anak tetapi juga **mengoptimalkan memori anak dalam belajar.**

8. Biasakan Membaca Label pada Kemasan Makanan

Label adalah keterangan tentang isi, jenis, komposisi zat gizi, tanggal kadaluarsa dan keterangan penting lain yang dicantumkan pada kemasan. Semua keterangan yang rinci pada label makanan yang dikemas sangat membantu konsumen untuk mengetahui bahan-bahan yang terkandung dalam makanan tersebut. Selain itu, dapat memperkirakan bahaya yang mungkin terjadi pada konsumen yang berisiko tinggi karena punya penyakit tertentu. Oleh karena itu GenMu, dianjurkan untuk membaca label pangan yang dikemas terutama keterangan tentang informasi kandungan zat gizi dan tanggal kadaluarsa sebelum membeli atau mengonsumsi makanan tersebut. GenMu biasakan ya membaca labelnya dahulu sebelum mengonsumsinya...



Biasakan Cuci Tangan Pakai Sabun dengan Air Mengalir



1
Baca:
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



2
Basahi seluruh
tangan dengan air
bersih mengalir



3
Gosok sabun ke
telapak, punggung
tangan, dan sela jari



4
Bersihkan bagian
bawah kuku-kuku



5
Bilas tangan dengan
air bersih mengalir



6
Keringkan tangan
dengan handuk/tisu
atau keringkan dengan
diangin-anginkan dan
diakhiri dengan:
الحمد لله رب العالمين

Sabda Rasulullah Saw:

بِنَيْبِ الدِّينِ عَلَى النَّظَافَةِ...

Artinya: "Agama itu didirikan atas
kebersihan...(Hr. Muslim)

9. Biasakan Cuci Tangan Pakai Sabun dengan Air Bersih Mengalir

Pentingnya mencuci tangan secara baik dan benar memakai sabun dengan air bersih mengalir adalah agar kebersihan terjaga secara keseluruhan serta mencegah kuman dan bakteri berpindah dari tangan ke makanan yang akan dikonsumsi dan juga agar tubuh tidak terkena kuman. Menurut penelitian bahwa 45% penyakit diare bisa dicegah dengan mencuci tangan. GenMu sudahkah mempraktikkan CTPS (Cuci Tangan Pakai sabun) dengan air mengalir? Ada 6 langkah lhoapa saja ya??

10. Lakukan Aktivitas Fisik yang Cukup dan Pertahankan Berat Badan Normal

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga/energi dan pembakaran energi. Aktivitas fisik dikategorikan cukup apabila seseorang melakukan latihan fisik atau olahraga **selama 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 hari dalam seminggu.** Beberapa aktivitas fisik yang dapat dilakukan antara lain aktivitas fisik sehari-hari seperti berjalan kaki, berkebun, menyapu, mencuci, mengepel, naik turun tangga dan lain-lain. GenMu, apa saja aktivitas fisik yang menjadi *hobbymu*?

Gizi Seimbang Halalan Thoyyiban dan Sehat Berkemajuan dalam Nilai Al Islam KeMuhammadiyah

GenMu, tubuh kita membutuhkan makanan seimbang yang bisa dikonsumsi dan diserapnya, serta menggantikan zat-zat yang hilang darinya. Gizi dan vitamin yang seimbang tidak hanya sekedar untuk menghilangkan rasa lapar tetapi juga sebagai amunisi untuk memperkuat kondisi fisik tubuh. Ini untuk menunjang saat seseorang bekerja atau beraktivitas. Makanan sehat dengan gizi dan vitamin yang seimbang juga akan memperkuat imunitas yang ada di dalam tubuh yang bisa bermanfaat untuk melawan virus dan penyakit. Makanan dengan gizi dan vitamin yang seimbang ini sering disebut sebagai makanan sehat.

Firman Allah Ta'ala :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَأَشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ ءِيَّاهُ تَعْبُدُونَ

Artinya: *"Hai orang-orang yang beriman, makanlah di antara rezeki yang baik-baik yang Kami berikan kepadamu dan bersyukurlah kepada Allah, jika benar-benar kepada-Nya kamu menyembah."* (QS Al Baqarah : 172).

Islam telah mengajarkan umatnya untuk tidak mengharamkan makanan yang baik-baik yang telah dihalalkan. Islam juga menganjurkan dan memerintahkan mengonsumsi makanan yang baik dan halal. **Pada dasarnya**

segala sesuatu yang diciptakan Allah Subhanahu Wa Ta'ala bagi manusia adalah mubah atau dibolehkan. Dengan kata lain bahwa semua makanan pada dasarnya adalah halal sampai ada dalil yang menyebutkan bahwa makanan tersebut haram hukumnya untuk dikonsumsi. Artinya, sebenarnya jangkauan halal dalam hal makanan adalah sangat luas karena bumi ini diciptakan oleh Allah dengan segala sesuatunya termasuk hewan dan tumbuhan yang merupakan sumber makanan bagi manusia.

Beberapa ayat dalam Al-Qur'an menyebutkan tentang ketentuan makanan halal dan perintah untuk mengkonsumsi makanan halal dan menjauhi makanan haram, di antaranya : Dalam surat Al Baqarah ayat 29 Allah Ta'ala menyebutkan bahwa segala sesuatu yang diciptakan di muka bumi adalah untuk memenuhi kebutuhan hidup manusia.

هُوَ الَّذِي خَلَقَ لَكُمْ مَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا ثُمَّ اسْتَوَىٰ إِلَى السَّمَاءِ
فَسَوَّاهُنَّ سَبْعَ سَمَاوَاتٍ ۚ وَهُوَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ

Artinya: "Dialah Allah, yang menjadikan segala yang ada di bumi untuk kamu dan Dia berkehendak (menciptakan) langit, lalu dijadikan-Nya tujuh langit. Dan Dia Maha Mengetahui segala sesuatu." (QS Al Baqarah : 29)

Allah berfirman dalam surat Al Maidah ayat 88 bahwa Allah SWT. telah memerintahkan pada manusia untuk

makan makanan **halal** saja.

وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ

*Artinya: “Dan makanlah makanan yang **halal lagi baik** dari apa yang telah Allah rezekikan kepadamu dan bertaqwalah kepada Allah yang kamu beriman kepada Nya.” (QS Al Maidah : 88)*

Dalam surat An Nahl ayat 114, Allah memerintahkan kaumnya untuk memakan makanan halal sebagai **bentuk rasa iman kepada Allah SWT**.

فَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاشْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ إِنْ كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ

*Artinya: “Maka makanlah yang **halal lagi baik** dari rezeqi yang telah diberikan Allah kepadamu; dan syukurilah nikmat Allah, jika kamu hanya kepada-Nya saja menyembah.” (QS An Nahl : 114).*

Sambutan yang disampaikan oleh Prof Dr. Mukti (Sekretaris Umum PP Muhammadiyah pada acara *Kick Off* Kegiatan Aksi Bergizi Sehat Berkemajuan pada tanggal 16 Oktober tahun 2023, ada yang menarik lho... Beliau menyampaikan bahwa dimensi “halal” menjadi aspek legal boleh atau tidaknya makanan/minuman dapat dikonsumsi. Konsep halal mencakup halal dzatnya, halal prosesnya, halal cara mendapatkannya, serta

halal mengonsumsinya (tidak berlebihan ya GenMu...). Sedangkan dimensi ‘thoyyib’ berarti selain halal juga sehat. Makanan/minuman itu bisa kita kelompokkan menjadi 4 kelompok lho...kelompok 1: bergizi/bernutrisi (*nutricious*) dan enak (*delicious*), kelompok 2: tidak bergizi/bernutrisi (*not nutritious*) dan enak(*delicious*),, kelompok 3 bergizi/bernutrisi (*nutricious*) dan enak (*not delicious*),, kelompok 4 tidak bergizi/bernutrisi (*not nutritious*) dan tidak enak (*not delicious*). Nah...GenMu pilih yang mana? Tentunya GenMu cerdas dalam memilih kelompok yang mana yaa... kenali dengan baik dan cerdas jajananmu ...

Oya, mengapa menggunakan slogan “Sehat Berkemajuan” ya GenMu?

Istilah sehat berkemajuan diturunkan dari konsep “Islam Berkemajuan” yang dikembangkan Muhammadiyah, yang merupakan suatu “pandangan keagamaan” sebagai pedoman warga persyarikatan Muhammadiyah untuk dapat menjalankan dakwah dengan konteks kekinian sebagai bingkai pemikiran Muhammadiyah dalam memasuki zaman yang kompleks. Dengan demikian, pemikiran atau penafsiran Islam harus selalu dikembangkan guna menghidupkan spirit pembaruan akan kemajuan peradaban umat Islam. Dalam bahasa yang lebih ringan buat remaja GenMu, maka sehat berkemajuan menjadi pedoman buat GenMu untuk menjalankan dakwah Islam melalui pengetahuan, sikap dan perilaku GenMu yang

bersih dan sehat sebagaimana firman Allah SWT dan teladan Rasulullah Saw. Tentunya GenMu dapat lebih kekinian dalam mengembangkan dakwah tersebut, selain untuk diri sendiri, keluarga, lingkungan sekolah, serta Masyarakat yang lebih luas, melalui berbagai edukasi di media informasi dan teknologi yang GenMu kuasai...

Selamat berdakwah ya GenMu, diantaranya melalui Aksi Bergizi Sehat Berkemajuan.. menjadi GenMu yang Tangguh, Kuat, Unggul, Berkarakter, dan Berdaya saing ...

Referensi

Al Qur'an dan Hadist

Kementerian Kesehatan Indonesia. 2019. Buku Panduan untuk Fasilitator : Aksi Bergizi, Hidup Sehat Sejak sekarang untuk Remaja Kekinian. Jakarta: Kementerian Kesehatan Indonesia.

Peraturan Menteri Kesehatan (PMK) No. 41 tentang Pedoman Gizi Seimbang.

2.3 Aku Suka Isi Piringku

Isi Piringku adalah pedoman makan kekinian orang Indonesia, yang menggambarkan keragaman pangan dan porsi yang dianjurkan untuk dikonsumsi setiap kali makan. Isi Piringku merupakan aplikasi konsep Gizi Seimbang

AKU SUKA ISI PIRINGKU

DIAWALI DENGAN BISMILLAH

Lauk-pauk, Buah-buahan, Sayuran, Makanan pokok

DIAKHIRI DENGAN ALHAMDULLILLAH

HAI MANUSIA! MAKANLAH DARI (MAKANAN) YANG HALAL DAN BAIK YANG TERDAPAT DI BUMI, DAN JANGANLAH KAMU MENGIKUTI LANGKAH-LANGKAH SETAN. SUNGGUH, SETAN ITU MUSUH YANG NYATA BAGIMU. (Q.S. AL-BAQARAH: 168)

10 PEDOMAN GIZI SEIMBANG

- BIASAKAN MENGONSUMSI ANEKA RAGAM MAKANAN POKOK
- BATASI KONSUMSI MAKANAN MANIS, ASIN, & BERLEMAK
- LAKUKAN AKTIVITAS FISIK UNTUK MENJAGA BERAT BADAN IDEAL
- BIASAKAN MENGONSUMSI LAUK PAUK BERPROTEIN TINGGI
- CUCI TANGAN PAKAI SABUN DENGAN AIR MENGALIR
- BIASAKAN SARAPAN PAGI
- BIASAKAN MINUM AIR PUTIH YANG CUKUP DAN AMAN
- BANYAK MAKAN BUAH DAN SAYUR
- BIASAKAN MEMBACA LABEL PADA KEMASAN PANGAN
- SYUKURI DAN NIKMATI ANEKA RAGAM MAKANAN

sesuai dengan Peraturan Menteri Kesehatan No 41 Tahun 2014. Perbedaan dengan konsep 4 sehat 5 sempurna adalah pada 4 Sehat 5 Sempurna hanya menyebutkan jenis makanan yang dikonsumsi, sedangkan pada Isi Piringku, bukan hanya jenis makanan yang dikonsumsi tetapi juga jumlah porsi yang dimakan untuk setiap jenis/kelompok makanan yang perlu dimakan.

Isi Piringku merupakan panduan porsi dan jenis makanan yang dianjurkan dalam 1 piring makan untuk 1 kali makan adalah sebagai berikut:

- a. Bagilah piring menjadi 2 bagian sama besar
- b. Lalu, isilah $\frac{2}{3}$ bagian dari setengah piring masing-masing untuk makanan pokok dan untuk sayuran, dan
- c. $\frac{1}{3}$ bagian dari setengah piring masing-masing untuk lauk-pauk dan untuk buah.

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. Yang termasuk jenis makanan pokok (sumber karbohidrat) adalah: nasi, singkong, ubi jalar, mie, bihun, jagung, atau kentang. Untuk sayuran bisa bervariasi dari sayuran hijau (bayam, kangkung, buncis, brokoli, dsb) tomat, wortel dan terong. Jenis lauk pauk sumber protein hewani adalah ikan, daging sapi, ayam, telur, dan protein nabati adalah tempe, tahu dan kacang-kacangan lainnya. Buah-buahan misalnya jambu air, pepaya, pisang, mangga, rambutan,

jeruk, nanas dan sebagainya.

Isi Piringku juga mengkampanyekan membatasi konsumsi gula, garam dan lemak, mengonsumsi 8 gelas air putih setiap hari, melakukan aktivitas fisik 30 menit setiap hari, dan mencuci tangan dengan air dan sabun sebelum dan setelah makan.

Kebutuhan Gizi Remaja

Saat seseorang memasuki masa remaja, anak akan mengalami masa pubertas. Pada fase tersebut, **remaja akan mengalami pertumbuhan fisik yang disertai oleh perkembangan mental, kognitif, dan psikis**. Tidak terpenuhinya gizi pada masa ini dapat menyebabkan gangguan dan hambatan dalam pertumbuhan remaja. Beberapa masalah asupan gizi pada remaja antara lain:

1. Gangguan Makan

Gangguan makan pada remaja biasanya terjadi karena obsesi untuk menguruskan badan. Ciri-ciri seseorang dengan gangguan makan ini adalah sangat mengontrol asupan makanannya, kehilangan berat badan secara drastis, dan tidak mengalami menstruasi karena gangguan hormonal.

2. Obesitas

Hal ini terjadi karena asupan gizi melebihi kebutuhan tubuhnya sehingga mengakibatkan obesitas.

3. Kurang energi kronis (KEK)

Pada umumnya terjadi karena makan terlalu sedikit dan tidak sesuai kebutuhan tubuh atau di bawah kebutuhan gizi hariannya.

4. Anemia

Anemia kekurangan zat besi banyak dijumpai terutama pada remaja perempuan. Agar hal ini tidak terjadi maka diperlukan asupan makanan berasal dari bahan makanan yang berkualitas tinggi, seperti daging, hati, ayam, dan juga yang tinggi vitamin C untuk membantu penyerapan zat besi.

Kebutuhan gizi remaja dapat bervariasi berdasarkan faktor-faktor seperti jenis kelamin, tingkat aktivitas fisik, pertumbuhan individu, dan kondisi kesehatan. Kebutuhan gizi remaja mengacu pada asupan nutrisi yang diperlukan oleh individu yang berada dalam periode remaja, yang biasanya mencakup usia antara 10 hingga 19 tahun. Ini adalah periode penting dalam perkembangan seseorang karena pertumbuhan dan perkembangan tubuh yang pesat terjadi selama masa ini. Kebutuhan gizi remaja berbeda dari kebutuhan anak-anak atau orang dewasa karena adanya perubahan fisik dan perkembangan organ tubuh yang signifikan. Oleh karena itu untuk memperkirakan jumlah nutrisi yang diperlukan oleh remaja dapat digunakan panduan Angka Kecukupan

Gizi (AKG). AKG adalah suatu nilai yang menunjukkan kebutuhan rata-rata Zat gizi tertentu yang harus dipenuhi setiap hari oleh seseorang. AKG digunakan pada tingkat konsumsi yang meliputi kecukupan energi, protein, lemak, karbohidrat, serat, air, vitamin, dan mineral. Kebutuhan gizi remaja berdasarkan AKG adalah sebagai berikut:

- a. Energi (Kalori): Remaja membutuhkan asupan energi yang cukup untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan tubuh, aktivitas fisik, dan fungsi tubuh yang optimal.

Kebutuhan kalori berdasarkan AKG dapat bervariasi, tetapi sebagai panduan umum, remaja perempuan berusia 14-18 tahun memerlukan sekitar 1.800 hingga 2.400 kalori per hari, sedangkan remaja laki-laki di usia yang sama memerlukan sekitar 2.200 hingga 3.200 kalori per hari. Ini tergantung pada tingkat aktivitas fisik mereka.

- b. Karbohidrat: Karbohidrat merupakan sumber utama energi bagi tubuh. Remaja sebaiknya memilih karbohidrat kompleks seperti biji-bijian, sayuran, dan buah-buahan daripada karbohidrat sederhana seperti gula dan makanan olahan.
- c. Protein: Protein sangat penting untuk membangun dan memperbaiki jaringan tubuh, termasuk otot dan organ. Remaja yang aktif secara fisik atau yang sedang dalam masa pertumbuhan memerlukan asupan protein

yang lebih tinggi.

Remaja umumnya memerlukan sekitar 10-30% dari total kalori mereka berasal dari protein. Ini dapat berkisar antara 45 hingga 130 gram protein per hari tergantung pada total kebutuhan kalori dan aktivitas fisik. Proteksi merupakan komponen penting dalam pertumbuhan dan perkembangan tubuh.

- d. Vitamin dan Mineral. Remaja membutuhkan vitamin dan mineral penting seperti kalsium, vitamin D, zat besi, dan folat untuk mendukung pertumbuhan tulang, sistem kekebalan tubuh, dan fungsi otak yang optimal. Kebutuhan vitamin dan mineral pada remaja adalah:
1. Kalsium: Rekomendasi harian untuk kalsium adalah sekitar 1.300 mg per hari untuk remaja usia 9-18 tahun. Kalsium sangat penting untuk pertumbuhan tulang yang kuat.
 2. Vitamin D: Diperlukan untuk penyerapan kalsium yang efektif. Rekomendasi untuk vitamin D berkisar antara 600 hingga 800 IU (*International Unit*) per hari.
 3. Zat Besi: Remaja perempuan memerlukan lebih banyak zat besi (sekitar 15 mg per hari) daripada remaja laki-laki (sekitar 11 mg per hari) karena kehilangan darah selama menstruasi.

4. **Folat:** Rekomendasi harian untuk folat adalah sekitar 400 mcg (mikrogram) per hari. Ini penting untuk perkembangan sel dan jaringan.
- e. **Lemak:** Lemak adalah sumber energi dan nutrisi penting, tetapi sebaiknya dikonsumsi dalam jumlah yang moderat. Pilih lemak sehat seperti lemak tak jenuh tunggal dan ganda daripada lemak jenuh atau trans.

Rekomendasi umum adalah bahwa sekitar 20-35% dari total kalori harian berasal dari lemak. Penting untuk memilih lemak sehat seperti lemak tak jenuh tunggal dan ganda, dan menghindari lemak jenuh dan trans.
- f. **Serat:** Serat membantu menjaga sistem pencernaan yang sehat dan dapat ditemukan dalam makanan seperti biji-bijian utuh, sayuran, dan buah-buahan.

Remaja sebaiknya mengonsumsi sekitar 25 hingga 30 gram serat per hari, yang dapat membantu menjaga sistem pencernaan yang sehat.
- g. **Air:** Asupan air yang cukup sangat penting untuk menjaga hidrasi tubuh, terutama jika remaja aktif secara fisik.



Gambar 3. Gizi Seimbang pada Remaja

(Sumber: https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2487/)

Sarapan sehat

Sarapan adalah makanan yang dimakan pada pagi hari sebelum beraktivitas yang terdiri dari makanan pokok dan lauk pauk atau makanan kudapan dimana jumlahnya berkisar 1/3 dari makanan sehari. Sarapan biasanya dikonsumsi pada pukul 06.00 – 09.00 wib. Fungsi sarapan bagi tubuh, sama halnya seperti fungsi makanan untuk tubuh yaitu pemberi pasokan energi dan sumber tenaga untuk melakukan segala kegiatan, pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh, serta mengatur proses tubuh. Oleh karena itu sarapan bermanfaat untuk memelihara ketahanan tubuh pada saat beraktifitas di pagi hari, membantu memusatkan pikiran untuk belajar,

meningkatkan kemampuan fisik dan untuk menjaga kesehatan.

Remaja seringkali melewatkan sarapannya, padahal sarapan memberikan sejumlah manfaat kesehatan dan perkembangan yang sangat diperlukan selama masa pertumbuhan dan perkembangan mereka. Penyebab remaja tidak sarapan adalah kesiangan atau terlambat bangun pagi, tidak sempat atau terburu-buru, malas, tidak ada nafsu makan dan tidak merasa lapar. Dampak dari tidak sarapan adalah nyeri lambung, mudah mengantuk, lemas, pusing, sulit mengerti atau menerima pelajaran, pingsan, mudah, lupa dan keluar keringat dingin.

Saat sarapan, terdapat hal penting yang harus diperhatikan yaitu kandungan gizi pada makanan yang dikonsumsi. Kandungan gizi yang terkandung dalam menu sarapan ini dapat mencerminkan kualitas menu sarapan seseorang. Sarapan dapat dikatakan berkualitas atau sehat jika makanan yang dikonsumsi telah memenuhi kebutuhan gizi per hari. Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG), kebutuhan gizi remaja 13-18 tahun berkisar antara 2475 – 2676 Kkal.

Sarapan pagi harus memenuhi sebanyak 20-25% kebutuhan kalori sehari. Sarapan yang baik mengikuti pola gizi seimbang yakni terdiri dari sumber karbohidrat (60-68%), protein (12-15%), lemak (15-25%) dan vitamin/mineral. Artinya sarapan yang dikonsumsi mengikuti

pedoman Aku Suka Isi Piringku yaitu 2/3 bagian terdiri dari makanan pokok dan sayur, dan 1/3 bagian adalah lauk pauk dan buah. Hindari makanan tinggi gula dan rendah nutrisi, seperti makanan cepat saji, karena mereka dapat mengganggu manfaat kesehatan sarapan. Mengapa harus suka ya? Tentu saja, jika GenMu suka dengan Isi Piringku, tentunya makanan akan tidak bersisa dan terhindar dari kemubaziran. Dalam pandangan Islam, mubazir hukumnya dilarang, sebagaimana dalam Al-Qur'an surah Al-Isra ayat 26-27 dinyatakan:

وَعَاتِ ذَا الْقُرْبَىٰ حَقَّهُ وَالْمِسْكِينَ وَابْنَ السَّبِيلِ وَلَا تُبَذِّرْ تَبْذِيرًا
تَالْمُبَذِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيْطَانِ ط وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُورًا

Artinya: “Dan berikanlah kepada keluarga-keluarga yang dekat akan haknya, kepada orang miskin, dan orang yang dalam perjalanan. Dan janganlah kamu menghambur-hamburkan (hartamu) secara boros. **Sesungguhnya pemboros-pemboros itu adalah saudara-saudara setan dan setan itu adalah sangat ingkar kepada Tuhannya.** (QS Al-Isra: 26-27).

Sarapan yang dikonsumsi selain seimbang, juga tidak boleh terlalu banyak atau berlebihan. **Porsi sarapan yang terlalu banyak karena akan mengganggu sistem pencernaan dan aktivitas remaja.** Allah berfirman dalam surat Al-‘Araf ayat 31.

يَبْنِيْءَ اٰدَمَ خُذُوْا زِيْنَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا وَاشْرَبُوْا وَلَا
تُسْرِفُوْا ۗ اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ

Artinya: Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) mesjid, makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. **Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.**

Rerensi

- Indonesia, Kementerian Kesehatan. Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang.
- Kementerian Kesehatan. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia.
- Sari, A.F.I., Briawan, D., Dwiriani, C.M. (2012). Kebiasaan dan Kualitas Sarapan pada Siswi Remaja di Kabupaten Bogor. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 7(2): 97-102.
- Purtiantini. 2023. Gizi Seimbang Pada Remaja. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2487/gizi-seimbang-pada-remaja.

2.4 Konsumsi Sayur dan Buah

Tahukah kamu GenMu, salah satu cara menerapkan pola hidup sehat adalah dengan mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi. Tidak hanya mementingkan makanan pokok dan lauk saja, tetapi pemberian sayur dan buah-buah sangat patut dikonsumsi oleh tubuh kita.



Sumber : <https://kids.grid.id/read/473729851/belajar-bahasa-belanda-nama-nama-buah-dan-sayuran-beserta-artinya?page=all>

Al-qur'an, QS. At-Thur ayat 22 yang berbunyi:

Artinya: “Dan kami berikan kepada mereka tambahan berupa buah-buahan dan daging dari segala jenis yang mereka ingini”

Terdapat ayat Al-Qur'an yang menjelaskan tentang sayur-sayuran. QS. Al-Baqarah ayat 61 yang berbunyi:

Artinya: “dan ingatlah, ketika kamu berkata, “wahai

musa! Kami tidak tahan hanya (makan) dengan satu macam makanan saja, maka mohonkanlah kepada Tuhanmu untuk kami, agar Dia memberi kami apa yang ditumbuhkan bumi, seperti: sayur-mayur, mentimun, bawang putih, kacang adas dan bawang merah.” Dia (musa) menjawab, “apakah kamu meminta sesuatu yang buruk sebagai ganti dari sesuatu yang baik pergilah ke suatu kota, pasti kamu akan memperoleh apa yang kamu minta.” Kemudian mereka ditimpa kenistaan dan kemiskinan, dan mereka (kembali)

GenMu, ada beberapa kandungan gizi dalam sayur dan buah seperti berikut:

- a. Karoten (Vitamin A), Vitamin A memiliki fungsi dalam penglihatan diferensiasi sel, fungsi kekebalan, pertumbuhan, dan sebagai antioksidan. Kekurangan vitamin A berdampak pada proses pertumbuhan, dan sebagai antioksidan. Kekurangan vitamin A berdampak pada proses pertumbuhan sel tubuh. Sumber karoten adalah sayuran berwarna hijau tua dan buah-buahan yang berwarna kuning jingga, seperti daun singkong, daun kacang, kangkong.
- b. Folat, folat terdapat dalam sayuran hijau dan buah jeruk seperti bayam dan jeruk. Vitamin C yang terdapat dalam buah jeruk dapat menghambat kerusakan folat. Folat mudah rusak pada pemanasan, sehingga dianjurkan pemanasan sayuran tidak terlalu lama.

Kekurangan Zat besi dalam waktu yang lama memiliki pengaruh terhadap kejadian anemia.

- c. Vitamin C, vitamin C (Asam Askorbat) berfungsi dalam membantu absorpsi Zat besi dan sebagai antioksidan. Contoh sumber Vitamin C jambu biji, jeruk, rambutan, kol, sawi, kembang kol, selada air, bayam dan tomat. Kekurangan vitamin C menyebabkan lemahnya sistem imun.
- d. Vitamin E, vitamin E (Alfa Tokoferol) berfungsi sebagai antioksidan yang larut dalam lemak. Selain itu Bersama vitamin C, vitamin E dapat membantu menurunkan stres oksidatif. Sayuran berdaun hijau dan buah merupakan sumber vitamin E yang baik, selain minyak tumbuhan. Biji-bijian khususnya berbentuk kecambah mengandung vitamin E yang baik.
- e. Vitamin K, vitamin K memiliki fungsi dalam pengobatan Osteoporosis dan pengeroposan tulang. Bayi yang mengalami defisiensi vitamin K dapat mengalami penyakit VKDB (kekurangan vitamin K1 dan K2) yang ditandai dengan perdarahan. Sumber vitamin K adalah sayuran daun berwarna hijau (daun selada, bayam, buncis).
- f. Vitamin D, vitamin D atau dikenal dengan nama kalsiferol berperan dalam pembentukan tulang dan gigi yang baik. Kekurangan vitamin D dapat menyebabkan

- Rakhitis gizi. Contohnya adalah susu kedelai.
- g. Magnesium, sumber Magnesium dapat diperoleh dari sayuran hijau, kedelai dan kecipir. Magnesium berfungsi sebagai aktivator enzim peptidase dan enzim lain yang memecah gugus, fosfat, obat pencuci perut, meningkatkan tekanan osmotik, membantu mengurangi getaran otot.
 - h. Kalium, di dalam sel kalium berfungsi sebagai katalisator dalam metabolisme energi sintesis glikogen dan protein. Bersama kalsium, kalium berperan dalam transmisi saraf dan relaksasi otot. Kalium Bersama natrium berperan dalam pemeliharaan keseimbangan cairan elektrolit serta keseimbangan asam basa. Sumber kalium adalah makanan segar seperti alpukat, pisang, papaya dan mangga.
 - i. Zat Besi, sumber zat besi selain makanan hewani adalah sayuran hijau. Zat besi sayuran yang mengandung oksidan tinggi seperti bayam mempunyai ketersediaan biologik rendah. Contoh sayuran yang mengandung zat besi adalah bayam, sawi, kangkong, daun singkong dan daun katuk.
 - j. Serat makanan selain untuk membantu membuang sisa-sisa metabolisme, serat berfungsi sebagai unsur pembantu dalam fermentasi. Makanan berserat yang bermanfaat bagi tubuh, sebenarnya banyak tersedia disekitar kita seperti beras tumbuk, sayuran (bayam,

tauge, kangkung) dan hampir semua jenisnya buah-buahan.

Nah tahukah kamu GenMu, Manfaat dari sayur dan buah bagi tubuh itu apa saja:

- a. **Anti kanker**, buah dan sayur mengandung Potasium dan sedikit sodium untuk mencegah penyakit kanker. Karotenoid dalam buah dan sayur dapat melawan sel kanker dengan mengaktifkan enzim detoksifikasi yang ada dalam tubuh. Enzim tersebut bertanggung jawab membersihkan tubuh dari zat berbahaya penyebab kanker/zat karsinogen.
- b. **Antidiabetes**, buah dan sayur bermanfaat untuk mencegah peningkatan kadar gula dalam darah. Kandungan buah dan sayur yang bermanfaat sebagai antidiabetes adalah kalium, sodium dan pektin. senyawa tersebut dapat menurunkan aktivitas gula darah dengan meningkatkan metabolisme karbohidrat oleh hati sehingga meningkatkan sekresi insulin.
- c. **Anti Sembelit**, buah dan sayur mengandung serat yang cukup tinggi yang bermanfaat untuk mempertahankan keseimbangan bakteri didalam usus, sehingga perjalanan makanan dari mulut hingga akhir (anus) menjadi lebih singkat. Keadaan ini akan dapat membantu meningkatkan pengeluaran feses dan melancarkan pencernaan.

- d. Anti Obesitas, berat badan dapat dikontrol dengan baik apabila mengonsumsi makanan yang mengandung tinggi serat, air dan rendah kalori. Dalam hal ini serat dapat menimbulkan rasa kenyang lebih lama sehingga kecenderungan makan berlebihan dapat dicegah. Buah dan sayur memiliki kandungan serat yang cukup tinggi dan dapat memberi rasa kenyang lebih lama.
- e. Antianemia, Zat besi yang terkandung didalam sayur hijau merupakan mineral yang dibutuhkan tubuh untuk membentuk/memproduksi sel darah merah dan mengangkut oksigen keseluruh tubuh.
- f. Antikolesterol, kadar kolesterol darah dapat diturunkan dengan mengonsumsi makanan sumber serat, vitamin B5 (Asam Pantotenat) dan Kolin Bitartrate seperti buah dan sayur. Kandungan serat yang tinggi membuat buah dan sayur tidak dapat dicerna seluruhnya oleh tubuh, dalam keadaan ini terjadi pelepasan asam lemak rantai pendek yang menguap. Zat inilah yang akan mengurangi produksi kolesterol dan akan mempercepat pembersihan darah dari kolesterol jahat (Low Density Lipoprotein/LDL) yang berbahaya bagi tubuh.
- g. Penundaan proses penuaan dini, proses penuaan dapat diperlambat dengan mengonsumsi buah dan sayur yang mengandung antioksidan seperti Vitamin A, C dan E serta beberapa mineral seperti Fe (Zat

Besi), Mn (Mangan), Zn (Zink). Selain itu ada juga pigmen Karoten, flavonoid, dan klorofil yang dapat memperlambat proses penuaan. Kandungan antioksidan yang terdapat pada buah dan sayur dapat melindungi sel-sel tubuh dari proses oksidasi yang memacu proses penuaan, selain itu zat tersebut akan mencegah munculnya radikal bebas yang dapat merusak sel.

Lalu, berapa banyak kebutuhan sayur dan buah untuk tubuh?

Badan Kesehatan Dunia (WHO) secara umum menganjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan untuk hidup sehat sejumlah 400 g perorang perhari, yang terdiri dari 250 g sayur (setara dengan 2 $\frac{1}{2}$ porsi atau 2 $\frac{1}{2}$ gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 g buah. (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1 $\frac{1}{2}$ potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang).

Bagi orang Indonesia dianjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan 400-600 g perorang perhari bagi remaja dan orang dewasa. Sekitar dua-pertiga dari jumlah anjuran konsumsi sayuran dan buah-buahan tersebut adalah porsi sayur.

Misalkan, jika dalam sekali makan mengambil nasi sebanyak 2 centong maka sebaiknya jumlah sayur yang

diambil juga sebanyak 2 centong GenMu. Lalu, untuk anjuran porsi makan buah sebanyak 1/6 piring, yang sama banyaknya dengan lauk-pauk.

Kapan waktu yang tepat untuk makan buah-buahan?

Dalam pandangan islam, mengonsumsi buah dan sayur diatur sedemikian rupa, salah satunya dalam QS. Al-Waqiah ayat 20-23 yang berbunyi: “dan buah-buahan dari apa yang mereka pilih. Dan daging burung dari apa yang mereka inginkan. Dan ada bidadari-bidadari bermata jeli. Laksana mutiara yang tersimpan baik.”

Ayat tersebut menjelaskan bahwa Allah SWT memberikan pengetahuan makanan untuk umatNya. Dalam Al-Qur'an menyebutkan buah-buahan terlebih dahulu, kemudian daging yang mengartikan bahwa manusia lebih baik menikmati buah terlebih dahulu sebelum makan makanan yang berlemak, hal ini, agar usus menjadi bersih.

Referensi

Widani Ni Luh. 2019. Penyuluhan Pentingnya Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di Sos Desa Taruna Jakarta. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus Jakarta. Jurnal Patria ISSN : 2656-5455 Vol. 1 No. 1. hlm 57-59.

2.5 Gula, Garam, dan Lemak (GGL)

GenMu, pernahkah mendengar tentang GGL?

GGL merupakan singkatan dari **Gula**, dan **Lemak** yang kita konsumsi setiap hari. Konsumsi ketiga zat tersebut ternyata ada aturannya, tak bisa sembarangan bila ingin hidup lebih sehat. 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. Tidak ada satupun jenis makanan yang mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh, karena itu kita perlu mengonsumsi pangan yang beragam.

Anjuran Konsumsi GGL per hari nih GenMu

Konsumsi GGL harian diatur oleh *Permenkes Nomor 30 Tahun 2013*. Aturan tersebut mengatur tentang pencantuman informasi kandungan gula, garam dan lemak serta pesan kesehatan pada pangan siap saji dan pangan olahan. Kalau GenMu perhatikan, pesan kesehatan

tersebut bisa dilihat di kemasan makanan ringan yang beli di supermarket. Jangan diabaikan pesan tersebut karena sangat penting bagi kesehatan kita.

Menurut *Permenkes Nomor 30 Tahun 2013*, anjuran konsumsi gula per orang per hari adalah 10% dari total energi (200 kkal). **Konsumsi tersebut setara dengan gula 4 sendok makan per orang per hari** atau 50 gram per orang per hari. Sedangkan anjuran konsumsi garam adalah 2000 mg natrium per orang per hari. **Konsumsi garam tersebut sama dengan 1 sendok teh garam per orang per hari** atau 5 gram per orang per hari. Anjuran konsumsi lemak per orang per hari beda lagi dimana anjuran konsumsinya 20-25% dari total energi (702 kkal) per orang per hari. **Konsumsi lemak tersebut sama dengan lemak 5 sendok makan per orang per hari** atau 67 gram per orang per hari. Mengetahui anjuran konsumsi GGL ini cukup penting demi menghindari kelebihan konsumsi GGL maupun kekurangan konsumsi GGL.

Kenapa Penting Mengetahui Anjuran Konsumsi GGL GenMu

Mengetahui anjuran konsumsi GGL penting bagi kesehatan baik untuk diri sendiri atau orang-orang terdekat. GenMu bisa peduli terhadap anjuran konsumsi GGL dengan mencermati label kemasan makanan maupun minuman yang dibeli setiap harinya. Terkesan merepotkan memang, tapi bisa berdampak besar bagi kesehatan keluarga kita. Dengan mengetahui anjuran konsumsi GGL, GenMu bisa mengetahui berapa banyak GGL yang boleh dikonsumsi setiap hari. Kelebihan konsumsi garam diketahui bisa berdampak pada kesehatan seperti memicu *tekanan darah tinggi*. Sedangkan konsumsi gula berlebih bisa memicu munculnya penyakit *diabetes*.

Apabila GenMu mengetahui anjuran konsumsi GGL per harinya, maka GenMu bisa menghindarkan anggota keluarga dari penyakit-penyakit yang tak diinginkan seperti *diabetes*, tekanan darah tinggi maupun penyakit kardiovaskuler lainnya. 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. 54 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.

Demikianlah Islam mengajarkan hidup sehat dan memerintahkan untuk menjaga kesehatan. Seorang muslim yang sehat akan mampu beribadah kepada Allah ta'ala secara maksimal, karena memang tujuan manusia hidup hanyalah untuk beribadah kepada Allah. Allah ta'ala berfirman:

وما خلقت الجن والإنس إلا ليعبدون

Artinya: “Tidaklah Aku ciptakan jin dan manusia melainkan untuk beribadah kepada-Ku (Allah).” (QS. Adz-Dzariyat: 56)

Referensi

Kementerian Kesehatan Indonesia. 2019. Buku Panduan untuk Fasilitator : Aksi Bergizi, Hidup Sehat Sejak sekarang untuk Remaja Kekinian. Jakarta: Kementerian Kesehatan Indonesia.

Peraturan Menteri Kesehatan (PMK) No. 41 tentang Pedoman Gizi Seimbang.

Peraturan Menteri Kesehatan RI 2013, Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 30 Tahun 2013 Tentang Pencantuman Informasi Kandungan Gula, Garam dan Lemak, Jakarta.

2.6 Label Makanan dan Minuman

Label adalah keterangan tentang isi, jenis, komposisi zat gizi, tanggal kadaluarsa dan keterangan penting lain yang dicantumkan pada kemasan. Semua keterangan yang rinci pada label makanan yang dikemas sangat membantu konsumen untuk mengetahui bahan-bahan yang terkandung dalam makanan tersebut. Selain itu dapat memperkirakan bahaya yang mungkin terjadi pada konsumen yang berisiko tinggi karena punya penyakit tertentu. Oleh karena itu dianjurkan untuk membaca label pangan yang dikemas terutama keterangan tentang informasi kandungan zat gizi dan tanggal kadaluarsa sebelum membeli atau mengonsumsi makanan tersebut. Label pangan pada kemasan dapat berbentuk gambar,

tulisan, kombinasi keduanya yang dimasukkan ke dalam atau ditempelkan pada kemasan.

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

GERMAS

Label Pangan

Apa yang Perlu Anda Ketahui?

PESAN KESEHATAN

“Konsumsi Gula kurang dari 54 gram, Garam (Natrium) kurang dari 2000 miligram, atau Lemak kurang dari 72 gram per orang per hari mencegah risiko Hipertensi, Strok, Diabetes dan Serangan Jantung”

Dengan mencermati pesan kesehatan tersebut masyarakat dapat **membatasi konsumsi gula, garam dan lemak untuk terhindar dari penyakit tidak menular.**

Gula

p2ptm.kemkes.go.id @p2ptmkemenkesRI @p2ptmkemenkesRI @p2ptmkemenkesri

Gambar 4. Pesan Kesehatan

(Sumber: P2PTM Kemenkes RI)

Remaja perlu mengetahui Pesan Kesehatan dengan membaca Label Pangan, yaitu “Konsumsi Gula kurang dari 54 gram, Garam (Natrium) kurang dari 2000 milligram, atau Lemak kurang dari 72 gram per orang per hari mencegah risiko Hipertensi, Strok, Diabetes dan Serangan Jantung”

Dengan mencermati pesan kesehatan tersebut Remaja dapat membatasi konsumsi gula, garam dan lemak untuk terhindar dari penyakit tidak menular di kemudian hari.

Oleh karena itu tujuan pelabelan dalam pangan kemasan yaitu memberikan informasi tentang isi produk, sebagai sarana komunikasi produsen dan konsumen, memberikan petunjuk yang tepat untuk konsumen dan memberikan rasa aman pada konsumen.



Gambar 5. Hal-Hal yang Perlu Diketahui dalam Label Makanan

(Sumber: P2PTM Kemenkes RI)

Salah satu yang tercantum pada kemasan adalah label gizi. Label ini merupakan kunci informasi yang memfasilitasi konsumen dalam memilih makanan sehat. Label gizi merupakan informasi terkait gizi yang terdapat pada produk pangan kemasan. Informasinya meliputi persentase karbohidrat, protein, lemak, natrium, Vitamin, mineral dan turunannya.

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

GERMAS

Cara Membaca INFORMASI NILAI GIZI

INFORMASI NILAI GIZI (Nutrition Facts)	
Takaran Saji (Serving Size)	2 bar (60 g)
Jumlah Sajian per Kemasan (Serving per Container)	2
JUMLAH PER SAJIAN (AMOUNT PER SERVING)	
Energi Total (Calories)	220 kkal
Energi dari Lemak (Calories from Fat)	20 kkal
	% AKG*
Lemak Total (Total Fat)	3 g 4%
Lemak Jenuh (Saturated Fat)	0 g 0%
Lemak Trans (Trans Fat)	0 g 0%
Kolesterol (Cholesterol)	0 g 0%
Protein	12 g 20%
Karbohidrat Total	38 g 13%
Total Carbohydrate	38 g 13%
Serat Pangan (Dietary Fiber)	6 g 22%
Gula (Sugar)	13 g
Natrium (Sodium)	88 mg 4%
Kalium (Potassium)	30 mg 3%
Kalsium (Calcium)	176 mg 22%
Fosfor (Phosphorus)	51 mg 9%
Magnesium	16 mg 6%
Zat Besi (Iron)	1,4 mg 6%

*Persen AKG Berdasarkan Kebutuhan energi 2000 kkal. Kebutuhan energi Anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah.
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie diet.

Umumnya informasi nilai gizi suatu produk berdasarkan pada satu kali penyajian. Jika mengonsumsi produk tersebut lebih dari 1 kali penyajian, maka kontribusi jumlah asupan kalori dan semua nutrisi yang ada dalam produk tersebut akan lebih tinggi

Kandungan lemak dalam satu kali penyajian

%AKG (Angka Kecukupan Gizi) memberikan informasi kontribusi produk tersebut terhadap kebutuhan sehari. Misalkan %AKG menunjukkan nilai 20%, maka kebutuhan nutrisi tersebut sudah terpenuhi 20% bila dikonsumsi sesuai takaran saji.

Kandungan gula dalam satu kali penyajian

Kandungan natrium dalam satu kali penyajian

www.p2ptm.kemkes.go.id @p2ptmkemenkesRI

Gambar 6. Cara Membaca Label Gizi pada Kemasan

(Sumber: P2PTM Kemenkes RI)

Kandungan gizi yang terdapat pada makanan kemasan tidak melebihi dari 13 gr lemak total, 4 gr lemak jenuh, 60 mg kolesterol dan 480 mg natrium per kemasan. Seseorang akan meningkat risiko hipertensi, stroke, diabetes, dan serangan jantung apabila mengkonsumsi lebih dari 50 g (4 sendok makan), natrium lebih dari 2000 mg (1 sendok teh) dan lemak/minyak total lebih dari 67 g (5 sendok makan) perhari.

Oleh karena itu penting bagi remaja untuk mengetahui informasi kandungan gula, garam dan lemak serta pesan kesehatan yang tercantum pada label pangan dan makanan siap saji, sehingga label makanan harus diketahui dan mudah dibaca dengan jelas oleh remaja. Cara membaca label gizi pada kemasan adalah sebagai berikut:

1. **Takaran saji, Takaran saji** menunjukkan takaran dalam 1 kali penyajian atau dalam 1 porsi makan. Informasi gizi tersedia dalam 1 kali penyajian. Jumlah sajian per kemasan menunjukkan berapa banyak porsi dalam 1 kemasan
2. **Jumlah Kalori**, Kalori yang tercantum adalah untuk satu porsi makanan. Kalori dari lemak menunjukkan berapa banyak kalori lemak dalam satu porsi.
3. **Persen AKG**, Menunjukkan satu porsi makanan berkontribusi pada total diet harian. Gunakan untuk memilih makanan yang tinggi nutrisi jika membutuhkan energi lebih tinggi atau sebaliknya Nilai Harian

didasarkan pada diet 2.000 kalori. Namun, kebutuhan gizi tergantung pada aktivitas fisik, jenis kelamin, umur.

4. **Kandungan Gizi**, Makan terlalu banyak lemak total (terutama lemak jenuh dan trans lemak), kolesterol, atau natrium dapat meningkatkan risiko tertentu penyakit kronis, seperti penyakit jantung, beberapa jenis kanker, atau tekanan darah tinggi.

Dapatkan cukup zat gizi berikut ini, Tingkatkan asupan serat makanan, vitamin A, vitamin C, kalsium, dan kalium nutrisi ini dapat meningkatkan kesehatan dan membantu mengurangi risiko beberapa penyakit.

Referensi

P2PTM. Kemenkes RI. <https://p2ptm.kemkes.go.id/>

2.7 Kantin Sekolah dan Jajanan Sehat

Kantin Sekolah adalah fasilitas pendukung satuan pendidikan yang memiliki peran penting. Setidaknya terdapat dua peran utama mengapa kantin sekolah menjadi fasilitas yang sangat dibutuhkan di sekolah. Pertama, peran dalam konteks kesehatan warga sekolah. Kedua peran dalam konteks pendidikan.

Kebijakan Penyelenggaraan Kantin Sehat Sekolah



Gambar 2.1. Regulasi Kantin Sehat

Gambar 7. Regulasi Kantin Sehat

(Sumber: Panduan Kantin Sehat Kemendikbudristek)

Kesehatan warga sekolah, baik itu pendidik, tenaga kependidikan, maupun peserta didik menjadi prasyarat penting untuk dapat terlibat dalam proses pendidikan. Kesehatan seseorang akan sangat menentukan efektivitasnya dalam pembelajaran. Begitu kesehatan terganggu, maka tidak ada aktivitas yang dapat dilakukan. Salah satu kunci untuk menjaga kesehatan seseorang adalah kecukupan pangan dan asupan gizi yang memadai.



Gambar 2.2 Empat Pilar Kantin Sehat.

Sumber: Petunjuk Praktis Pengembangan Kantin Sehat Sekolah, SEAMEO RECFON

	Sarana	Prasarana
KANTIN SEHAT SEKOLAH	<ul style="list-style-type: none"> • Air bersih • Meja dan Kursi • Fasilitas Sanitasi • Alat Masak • Alat Makan • Lemari es dan freezer untuk menyimpan bahan makanan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ruang Tempat Pengolahan dan Persiapan Makanan • Ruang Tempat Penyajian Makanan • Ruang Tempat Penyimpanan Makanan • Ruang Tempat Makan

Tabel 2.1 Standar dan Kriteria Kantin Sehat Sekolah

Gambar 8. Empat Pilar Kantin Sehat

(Sumber: Petunjuk Praktis Pengembangan Kantin Sehat Sekolah, SEAMEO RECFON)

Kantin sekolah merupakan ruang tempat menyediakan dan/atau menjual makanan, berada dalam wilayah atau pekarangan sekolah yang dikelola oleh warga sekolah dan biasanya dibuka selama hari sekolah. Kantin Sehat Sekolah adalah suatu unit kegiatan di sekolah yang memberi manfaat bagi kesehatan. Karena itu suatu kantin sehat harus dapat menyediakan makanan utama atau ringan yang menyehatkan, yaitu **BERGIZI, HIGIENIS dan AMAN** dikonsumsi, bagi peserta didik serta warga sekolah lainnya.

Untuk menyelenggarakan kegiatan kantin sehat sekolah yang optimal, fasilitas yang menjadi persyaratan dasar yang perlu dimiliki sekolah adalah ruang kantin atau area yang cukup untuk menjual makanan dan minuman dan sarana air bersih yang cukup untuk mendukung kegiatan kebersihan serta, sanitasi di kantin.

Sarapan menjadi hal yang penting dan prioritas dalam asupan gizi pada anak sekolah. Jika kebutuhan gizi dari sarapan belum tercukupi, maka Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS) menjadi salah satu alternatif untuk memenuhi kebutuhan gizi tersebut. Sarapan atau makan pagi yaitu makanan yang dimakan pada pagi hari sebelum beraktivitas terdiri atas makanan pokok dan lauk pauk atau makanan kudapan. Energi dari sarapan untuk anak-anak dianjurkan berkisar 20%-35% yaitu 200-300 kalori.

Makanan selingan harus dapat menjaga kadar gula darah agar anak sekolah dapat berkonsentrasi, makanan selingan ini dapat berupa bekal dari rumah atau berupa PJAŞ. Dalam Pedoman Jajanan Anak Sekolah Untuk Pencapaian Gizi Seimbang yang diterbitkan oleh BPOM, jenis pangan jajanan anak sekolah dibedakan menjadi empat jenis, yaitu;

- a. Makanan Utama/sepinggian. Makanan utama ini dikenal juga dengan “jajanan berat”. Sesuai namanya, jajanan ini dinilai mengenyangkan dalam waktu yang cukup panjang. Contoh: mie ayam, bakso, bubur ayam, nasi goreng, gado-gado, soto, lontong isi sayuran, dan lain lain.
- b. Camilan/snack. Camilan merupakan makanan yang biasa dikonsumsi di luar makanan utama. Camilan dibedakan menjadi dua, yaitu: camilan basah dan camilan kering. Camilan basah contohnya: gorengan, kue lapis, donat, dan jelly. Sedangkan camilan kering contohnya: keripik, biskuit, kue kering, dan permen.
- c. Minuman. Minuman dibedakan dua kelompok, yaitu minuman yang disajikan dalam gelas, dan minuman yang disajikan dalam kemasan. Minuman yang disajikan dalam gelas misalnya air putih, es teh manis, air jeruk, dan lain-lain. Sedangkan minuman dalam kemasan misalnya susu pasteurisasi , yoghurt dan minuman dalam kemasan lainnya.

- d. **Jajanan Buah.** Buah yang biasa menjadi jajanan anak sekolah yaitu buah yang masih utuh atau buah yang sudah dikupas dan dipotong. Tempat penyimpanan jajanan buah ini juga harus diperhatikan, untuk buah potong harus disimpan di tempat bersuhu dingin dan tertutup rapat untuk menghindari kontaminasi dari luar yang berbahaya.

Pangan Jajanan Anak Sekolah yang sesuai adalah PJAŞ yang aman, bermutu, dan bergizi serta disukai oleh anak. Berikut beberapa tips memilih PJAŞ yang sesuai:

- a. **Kenali dan pilih pangan yang aman.** Pangan yang aman adalah pangan yang bebas dari bahaya biologis, kimia, dan benda lain. Pilih pangan yang bersih, telah dimasak, tidak bau tengik, dan tidak berbau asam.
- b. **Jaga kebersihan.** Cuci tangan pakai sabun menjadi hal mutlak sebelum mengkonsumsi sesuatu, karena bisa jadi tangan kita meski terlihat bersih namun menjadi sarang kuman yang tidak terlihat.
- c. **Baca label dengan seksama.** Sebelum mengonsumsi makanan dalam kemasan, biasakan baca label dengan seksama. Mulai dari komposisi hingga informasi nilai gizi, perhatikan pula tanggal kadaluarsanya. Sementara itu, untuk pangan tidak berlabel pastikan dalam kondisi baik.

- d. Perhatikan warna, rasa, dan aroma. Hindari makanan dan minuman yang berwarna mencolok, rasa yang terlalu asin, manis, asam dan jauhi makanan dengan aroma yang tengik.
- e. Batasi konsumsi pangan cepat saji. Fast Food atau makanan cepat saji memang sangat menggugah selera, namun jika terlalu sering dikonsumsi dapat menjadi pencetus obesitas. Selain itu, makanan ini juga biasanya tinggi garam dan lemak serta rendah serat.
- f. Batasi makanan ringan. Seperti halnya fast food, makanan ini juga umumnya tinggi garam dan lemak, serta rendah serat, bahkan biasanya juga memiliki nilai gizi yang rendah.
- g. Perbanyak konsumsi makanan berserat. Makanan berserat bersumber dari sayur dan buah, menu makanan seperti gado-gado, karedok, urap, dan pecel adalah contoh menu makanan berserat.



Gambar 2.3 Hal-hal yang Perlu diketahui pada Label Makanan
Sumber: Kementerian Kesehatan

Gambar 9. Hal-Hal yang perlu diketahui pada label Makanan

(Sumber: Kementerian Kesehatan RI)

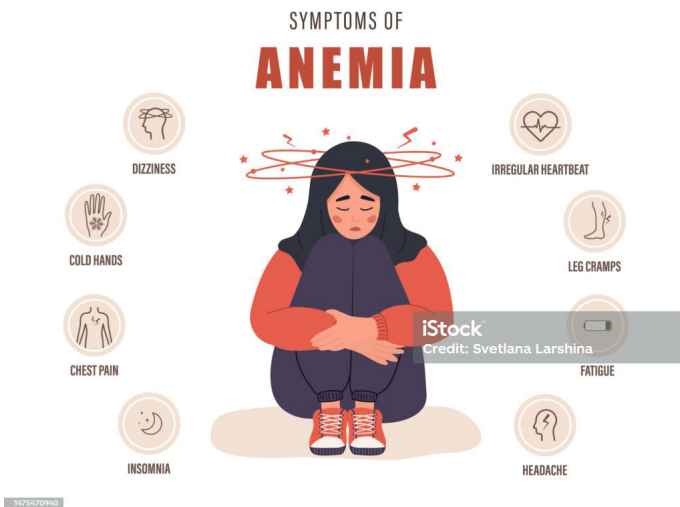
Referensi

Direktorat SMA Kemendik Bu Ristek Ri, Panduan Kantin Sehat Sekolah Menengah Atas di masa Kebiasaan baru Tahun 2020.

Kemendikbud Ristek, Petunjuk Praktis Pengembangan kantin Sehat Sekolah, (SEAMEO RECFON, Uji Salemba) cet. 1 Tahun 2018.

2.8 Indeks Massa Tubuh dan Malnutrisi

Gizi adalah salah satu faktor yang memegang peranan penting dalam kehidupan manusia. Salah satu indikator mengenai kesehatan seseorang dapat dinilai dari status gizinya.



Sumber : <https://www.istockphoto.com/id/vektor/gejala-anemia-poster-wanita-arab-sedih-dengan-pusing-sakit-kepala-dispnea-dan-detak-gm1475470940-504961076>

Status gizi saat remaja juga diketahui memberikan pengaruh besar pada status gizi seseorang saat dewasa.

Untuk itu, penilaian status gizi pada saat remaja penting dilakukan, sehingga masalah kelebihan dan kekurangan berat badan saat dewasa dapat dicegah sedini mungkin.

Perhitungan *Body Mass Index (BMI)* atau **Indeks Massa Tubuh (IMT)** adalah salah satu alat ukur yang dapat digunakan untuk memantau status gizi. Dengan mengetahui status gizinya, remaja dapat diberi masukan untuk melakukan tindak lanjut, misalnya, masukan untuk lebih memperhatikan pola makan dan aktivitas fisiknya menuju IMT yang ideal.

Perhitungan IMT adalah salah satu alat ukur yang dapat digunakan untuk memantau status gizi. Dengan mengetahui status gizinya, remaja dapat diberi masukan untuk melakukan tindak lanjut, misalnya, masukan untuk lebih memperhatikan pola makan dan aktivitas fisiknya menuju IMT yang ideal. **Indikator yang digunakan untuk mengetahui status gizi remaja yaitu IMT berdasarkan umur.**

Berikut ini rumus perhitungan IMT :

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

Badan Kesehatan Dunia membuat kurva IMT berdasarkan usia sebagai panduan penentuan status gizi remaja sesuai jenis kelamin.

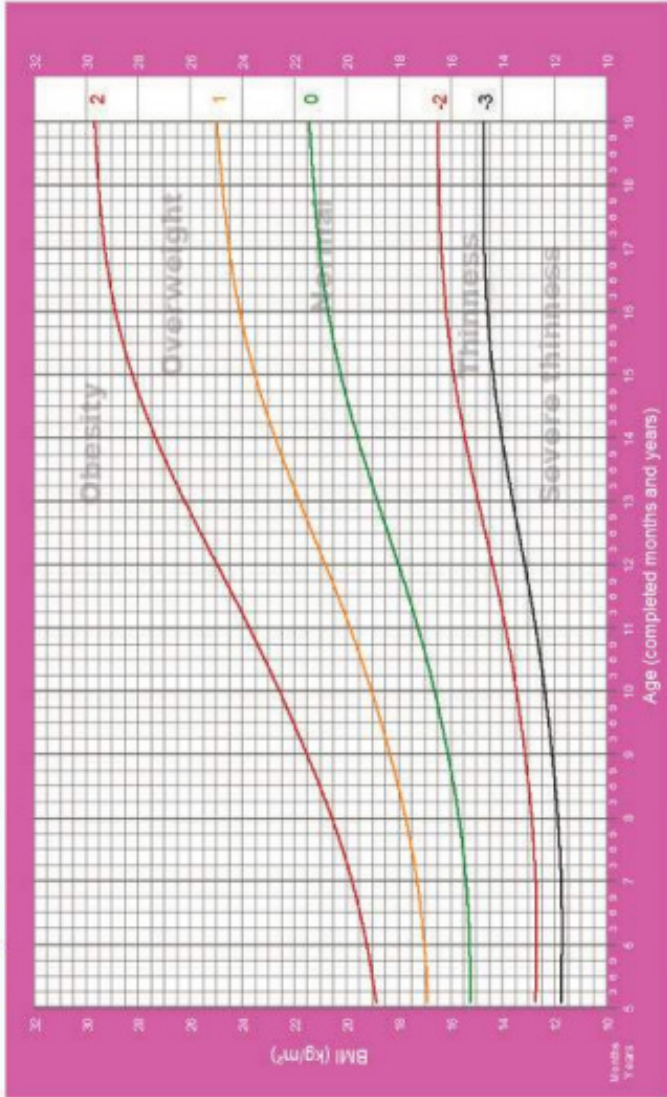
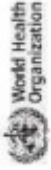
Caranya adalah dengan mencocokkan usia (pada sumbu X dalam unit tahun dan bulan), dan hasil perhitungan IMT di sumbu Y, dan lihatlah kategori status gizi siswa berdasarkan titik temu kedua variabel tersebut,

dengan penggolongan berikut ini.

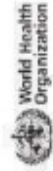
- a. Sangat kurus: BMI z score < -3
- b. Kurus: BMI z score > -3 dan BMI z score < -2
- c. Status gizi sehat: BMI z score > -2 dan BMI z score $< +1$
- d. Kelebihan berat badan (overweight): BMI z score $> +1$ dan BMI z score $< +2$
- e. Obesitas: BMI z score $> +2$

BMI-for-age GIRLS

5 to 19 years (z-scores)

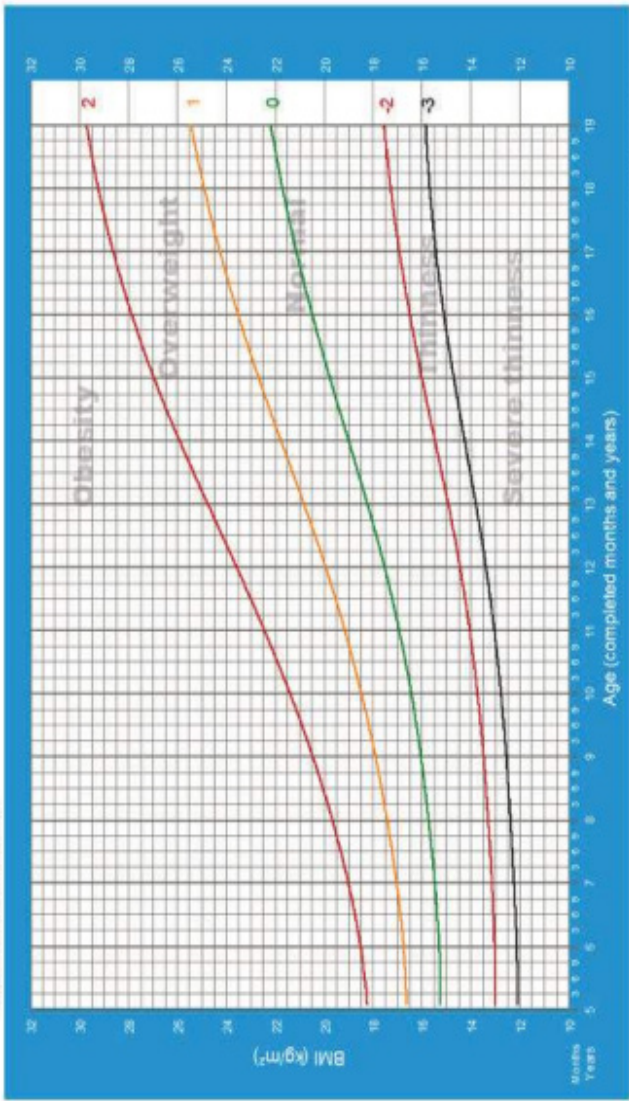


2007 WHO Reference



BMI-for-age BOYS

5 to 19 years (z-scores)



2007 WHO Reference

Berdasarkan perhitungan status gizi, seseorang dapat dinilai apakah telah memiliki status gizi yang baik, atau mengalami malnutrisi. Malnutrisi dapat digolongkan menjadi dua hal, kekurangan atau kelebihan gizi. Kekurangan gizi terdiri dari stunting (lebih pendek dari tinggi anak seusianya) atau kurus (IMT berdasarkan usia kurang dari yang seharusnya). Sedangkan kelebihan gizi atau gemuk (IMT berdasarkan usia lebih dari yang seharusnya). Baik gizi kurang maupun gizi lebih akan memiliki efek negatif 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. Alasan seorang remaja memiliki masalah pola makan tidak seimbang dapat berupa alasan ekonomi maupun alasan psikososial, seperti masalah penampilan. Seorang remaja yang kurus atau KEK berisiko terkena penyakit infeksi dan gangguan hormon. Untuk mencegah masalah kurus dan KEK, remaja perlu didorong untuk mengonsumsi makanan berdasarkan pedoman gizi seimbang.

2. Kegemukan atau obesitas

Kegemukan atau obesitas pada remaja biasanya terjadi karena pola makan tidak seimbang dan kurangnya aktivitas fisik. Kegemukan atau obesitas dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular seperti tekanan darah tinggi, penyakit jantung, kanker, dan lain-lain. Pada remaja, obesitas dapat dicegah dengan cara menerapkan pola makan dengan gizi seimbang (banyak mengonsumsi sayur dan buah), banyak melakukan aktivitas fisik, menghindari stress, dan cukup istirahat.

3. Ukuran Tubuh dan Perundungan (*Bullying*)

Selain pertumbuhan fisik yang pesat, pada fase remaja terjadi pula perkembangan kognitif dan psikis, serta proses pengenalan jati diri. Berbagai masalah sering kali muncul dalam fase pertumbuhan dan perkembangan remaja. Salah satu masalah dapat muncul dari ukuran tubuh remaja. Remaja yang memiliki masalah dengan ukuran tubuhnya, seperti terlalu kurus atau terlalu gemuk, biasanya cenderung tidak percaya diri. Tidak jarang remaja-remaja tersebut menjadi korban *bullying*. Oleh karena itu GenMu, perlu ditekankan untuk tidak menjadikan ukuran tubuh sebagai bahan *bullying* terhadap teman yang lain. Remaja yang terkena *bullying* atau kurang percaya diri terkait bentuk tubuh mereka mungkin

tergoda untuk melakukan diet dan berolahraga secara ekstrim, yang tidak mungkin efektif dan bahkan dapat mengakibatkan penyakit atau cedera.

Menjaga Kesehatan dalam Islam

Agar dapat beraktivitas dan menjaga kesehatan, tubuh manusia membutuhkan makanan untuk mendapat energi. Ada enam unsur gizi yang terkandung dalam makanan yaitu glukosa, lemak, protein, vitamin, garam, mineral, dan air. Keenam unsur ini sangat dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah yang cukup agar status gizi kita normal. Berkenaan dengan kandungan yang ada dalam makanan ini, tersirat dalam salah satu firman Allah di Surah Al-Baqarah ayat 57:

وَوَظَلَّلْنَا عَلَيْكُمُ الْغَمَامَ وَأَنزَلْنَا عَلَيْكُمُ الْمَنَّاءَ وَالسَّلْوَىٰ ۗ كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ
مَا رَزَقْنَاكُمْ ۗ وَمَا ظَلَمُونَا وَلَكِن كَانُوا أَنفُسَهُمْ يَظْلِمُونَ

Artinya: "Kami menaungi kamu dengan awan dan Kami menurunkan kepadamu manna dan salwa. Makanlah (makanan) yang baik-baik dari rezeki yang telah Kami berikan kepadamu. Mereka tidak menzalimi Kami, tetapi justru merekalah yang menzalimi diri sendiri." (QS. Al-Baqarah ayat 57).

Dalam *Mu'jam Alfāz Al-Qur'an Al-Karīm*, Muhammad 'Ali an-Najjār menyebut *al-Mann* merupakan

sejenis madu yang beku dan turun dari langit seperti embun. Sedangkan *as-Ṣalwā* adalah sejenis burung puyuh. Kedua makanan tersebut mengandung semua unsur utama gizi dan menghasilkan kalori tinggi.

Larangan Makan dan Minum Berlebihan untuk Mencapai dan Mempertahankan Status Gizi yang Normal

Dalam segala hal, sikap berlebihan kerap merujuk kepada konteks negatif. Begitu pula berlebihan dalam mengkonsumsi makanan dan minuman, baik terlalu sedikit maupun terlalu banyak. Dalam Surah Al-A'raf ayat 31 Allah berfirman:

يٰٓبَنِيٓ اٰدَمَ خُذُوْا زِيْنَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا وَاشْرَبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْا
 اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ

Artinya: "Wahai anak cucu Adam, pakailah pakaianmu yang indah pada setiap (memasuki) masjid dan makan serta minumlah, tetapi janganlah berlebihan. Sesungguhnya Dia tidak menyukai orang-orang yang berlebihan." (QS. Al-A'raf ayat 31)

Ajaran Islam sangat memperhatikan kesehatan fisik dengan mewajibkan umatnya untuk memakan asupan yang dapat menjaga kehidupan, menolak kerusakan fisik, melakukan kewajiban-kewajiban agama seperti shalat, puasa dan yang lainnya.

Referensi

Kementerian Kesehatan Indonesia. 2019. Buku Panduan untuk Fasilitator : Aksi Bergizi, Hidup Sehat Sejak sekarang untuk Remaja Kekinian. Jakarta: Kementerian Kesehatan Indonesia.



Sumber : <https://www.djkn.kemenu.go.id/kpknl-ternate/baca-artikel/15305/Program-Penurunan-Stunting-Apa-Susahnya.html>

Stunting merupakan kondisi gagal pertumbuhan pada anak (pertumbuhan tubuh dan otak) akibat kekurangan gizi dalam waktu yang lama. Sehingga anak lebih pendek dari anak normal seusianya dan memiliki keterlambatan dalam berpikir. Kekurangan gizi dalam waktu lama itu terjadi sejak janin dalam kandungan sampai awal kehidupan anak (1000 Hari Pertama Kelahiran) (Kemenkes RI, 2018).

Stunting adalah kondisi ketika balita memiliki tinggi badan dibawah rata-rata. Hal ini diakibatkan asupan gizi yang diberikan, dalam waktu yang panjang, tidak sesuai dengan kebutuhan. Stunting berpotensi memperlambat perkembangan otak, dengan dampak jangka panjang berupa keterbelakangan mental, rendahnya kemampuan belajar, dan risiko serangan penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, hingga obesitas.

Masalah stunting merupakan permasalahan gizi yang dihadapi dunia khususnya negara-negara miskin dan berkembang. Stunting merupakan kegagalan pertumbuhan akibat akumulasi ketidakcukupan nutrisi yang berlangsung lama mulai dari kehamilan sampai dengan usia 24 bulan. Banyak faktor yang menyebabkan tingginya kejadian stunting pada balita. Masyarakat belum menyadari stunting sebagai suatu masalah dibandingkan dengan permasalahan kurang gizi lainnya. (Mitra, 2015).

Regulasi

Saat ini Pemerintah pada seluruh tingkatan terus melakukan berbagai upaya untuk menurunkan angka stunting. Stunting merupakan kondisi kekurangan gizi kronis pada masa awal kehidupan anak. Anak yang tumbuh dengan kondisi stunting akan mengalami gangguan perkembangan kognitif. Bahkan memiliki sistem kekebalan tubuh anak lebih rentan dan berisiko mengalami penyakit kronis pada usia dewasa. Untuk itu, melalui regulasi Peraturan Presiden Nomor 72 Tahun 2021 tentang Percepatan Penurunan Stunting pemerintah berupaya keras untuk menurunkan stunting. Telah ditetapkan target penurunan stunting di Indonesia sebesar 14% pada tahun 2024.

Pencegahan stunting dapat dilakukan dengan langkah sebagai berikut:

1. Pemenuhan kebutuhan zat gizi bagi ibu hamil.

Ibu hamil harus mendapatkan makanan yang cukup gizi, suplementasi zat gizi (tablet zat besi atau Fe) dan terpantau kesehatannya. Namun, kepatuhan ibu hamil untuk meminum tablet tambah darah hanya 33%. Padahal mereka harus minimal mengkonsumsi 90 tablet selama kehamilan.

Al-Quran sudah memberi tuntunan pada kita agar hanya mengkonsumsi makanan halal dan baik. Begitu pula asupan yang kita berikan pada keluarga kita,

harus merupakan asupan yang halal dan baik.

Untuk mengonsumsi makanan pokok terdapat di dalam Surat Yasin ayat 33 : “Suatu tanda (kekuasaan Allah) bagi mereka, tanah yang sudah mati, Kami menghidupkannya dan kami keluarkan biji-bijian dari tanah tersebut, maka dari biji-bijian itu mereka makan”. Selain itu juga terdapat Surat Abasa ayat 27: “Lalu Kami tumbuhkan biji-bijian di bumi itu”.

Konsumsi lauk pauk seperti daging, ikan, seafood, telur, susu dan olahannya, termasuk kelompok pangan sumber protein yang berperan sebagai zat pembangun. Perintah mengonsumsi lauk pauk seperti daging, ikan atau seafood Allah jelaskan di dalam Surat An-Nahl ayat 14 : “Dan Dialah, Allah yang menundukan lautan (untukmu), agar kamu dapat memakan daging yang segar (ikan) darinya”. Dan dalam Surat Al-Mu'min ayat 79 : “Allah yang menjadikan hewan-hewan ternak untukmu, sebagian untuk kamu kendarai dan sebagian lagi kamu makan.”

Susu termaktub dalam surah An-Nahl ayat 66: “Dan sungguh, pada hewan ternak itu benar-benar terdapat pelajaran bagi kamu. Kami memberimu minum dari apa yang ada dalam perutnya (berupa) susu murni antara kotoran dan darah, yang mudah ditelan bagi orang yang meminumnya”.

Al-Qur'an juga meminta manusia untuk mengonsumsi sayur-sayuran, buah-buahan, kacang-kacangan, dan rempah untuk memenuhi vitamin dan mineral yang manusia butuhkan untuk melawan radikal bebas di dalam tubuh. Hal ini dijelaskan di dalam Al-Qur'an dalam surah Al-Baqarah ayat 62: "Wahai Musa! Kami tidak tahan hanya (makan) dengan satu macam makanan saja, maka mohonkanlah kepada Tuhanmu untuk kami, agar Dia memberi kami apa yang ditumbuhkan bumi, seperti: sayur-mayur, mentimun, bawang putih, kacang adas dan bawang merah". Selain itu terdapat pula dalam Surat Al-Mu'minun ayat 19: "Lalu dengan (air) itu, Kami tumbuhkan untukmu kebun-kebon kurma dan anggur. Di sana kamu memperoleh buah-buahan yang banyak dan sebagian dari (buah-buahan) itu kamu makan."

- 2. ASI eksklusif sampai umur 6 bulan dan setelah umur 6 bulan diberi makanan pendamping ASI (MPASI) yang cukup jumlah dan kualitasnya.**

Islam mendorong kepada para ibu untuk berikhtiar memberikan ASI karena pada dasarnya mendapatkan ASI adalah hak anak. Begitu pentingnya ASI bagi anak sehingga dalam keadaan tertentu di mana ibu tidak dapat menyusui anaknya, dengan melalui musyawarah ibu bersama suami dapat memilih untuk mencari ibu susuan (murdli'ah) yang dapat menyusui anaknya. Dukungan

agama terhadap pemberian ASI ini ditegaskan dalam al-Quran sebagai berikut :

Al-Qur'an surat al-Baqarah/2: 233, yang artinya :

“Para ibu hendaklah menyusukan anak-anaknya selama dua tahun penuh, yaitu bagi yang ingin menyempurnakan penyusuan. Dan kewajiban ayah memberi makan dan pakaian kepada para ibu dengan cara ma’ruf. Seseorang tidak dibebani melainkan menurut kadar kesanggupannya. Janganlah seorang ibu menderita kesengsaraan karena anaknya dan seorang ayah karena anaknya, dan waris pun berkewajiban demikian. Apabila keduanya ingin menyapih (sebelum dua tahun) dengan kerelaan keduanya dan permusyawaratan, maka tidak ada dosa atas keduanya. Dan jika kamu ingin anakmu disusukan oleh orang lain, maka tidak ada dosa bagimu apabila kamu memberikan pembayaran menurut yang patut. Bertakwalah kamu kepada Allah dan ketahuilah bahwa Allah Maha melihat apa yang kamu kerjakan.”

3. Memantau pertumbuhan balita di posyandu merupakan upaya yang sangat strategis untuk mendeteksi dini terjadinya gangguan pertumbuhan.
4. Meningkatkan akses terhadap air bersih dan fasilitas sanitasi, serta menjaga kebersihan lingkungan.

Sanitasi dan kebersihan untuk pertumbuhan anak yang sempurna intervensi gizi saja belum cukup

untuk mengatasi masalah stunting. Faktor sanitasi dan kebersihan lingkungan berpengaruh pula untuk kesehatan ibu hamil dan tumbuh kembang anak, karena anak usia di bawah dua tahun rentan terhadap berbagai infeksi dan penyakit.

Air bersih dan sanitasi merupakan objek yang harus menjadi isu utama dakwah Islam. Allah subhanahu wa ta'ala telah menerangkan kepada manusia dalam QS Al Fathir 35:27, yang terjemahannya berbunyi "Apakah kamu tidak melihat bahwa Allah menurunkan hujan dari langit lalu Kami hasilkan dengan hujan itu buah-buahan yang beraneka macam jenisnya."

- 5. Rendahnya sanitasi dan kebersihan lingkungan pun memicu gangguan saluran pencernaan, yang membuat energi untuk pertumbuhan teralihkan** kepada perlawanan tubuh menghadapi infeksi. Sebuah riset menemukan bahwa semakin sering seorang anak menderita diare, maka semakin besar pula ancaman stunting untuknya (Kemenkes RI, 2016).

Islam adalah agama Rahmatan lil'Alamin yang memberi keberkahan kepada seluruh manusia maupun alam semesta sehingga ia mengatur segala aspek kehidupan manusia termasuk di dalamnya kesehatan, kebersihan lingkungan dan sebagainya.

Dampak Stunting

Apabila tidak dicegah dan ditangani secara tepat, stunting dapat memberikan dampak negatif pada kualitas sumber daya manusia.

1. Gangguan Kognitif

Anak dengan stunting memiliki kemampuan kognitif yang lebih buruk. Stunting sering dikaitkan dengan penurunan IQ pada usia sekolah. Hal ini membuktikan bahwa stunting juga dapat memengaruhi perkembangan otak anak, selain perkembangan fisiknya.

2. Mengalami Kesulitan Belajar

Tingkat fokus anak juga dapat terpengaruh karena mengidap stunting. Pasalnya, anak-anak yang stunting akan mengalami kesulitan berkonsentrasi, yang membuat mereka kesulitan belajar. Selain itu, penelitian telah menunjukkan bahwa anak-anak dengan perawakan pendek akibat stunting memiliki tingkat fokus dan konsentrasi yang lebih rendah. Ini kemudian akan mengganggu kinerja akademis mereka.

3. Rentan Mengalami Penyakit Tidak Menular

Salah satu dampak stunting terhadap kesehatan anak adalah membuat anak lebih rentan terhadap penyakit tidak menular saat dewasa nanti. Penyakit tidak menular tersebut antara lain obesitas, penyakit jantung, dan hipertensi.

4. Imunitas Lebih Rendah

Kekebalan yang menurun terkait dengan malnutrisi yang terjadi pada stunting. Asupan gizi yang kurang dapat menyebabkan gangguan pada sistem kekebalan tubuh secara keseluruhan, sehingga membuat anak lebih rentan terhadap mengidap penyakit berulang yang sama.

5. Hilangnya Produktivitas

Saat anak beranjak dewasa, stunting juga dapat memengaruhi produktivitas dan kinerja di tempat kerja. Orang dewasa dengan riwayat stunting terbukti kurang produktif di tempat kerja, yang pada akhirnya memengaruhi pendapatan mereka.

Referensi

Adilla Dwi Nur Yadika, Khairun Nisa Berawi, Syahrul Hamidi Nasution . 2019. Pengaruh Stunting terhadap Perkembangan Kognitif dan Prestasi Belajar.

Kementerian Kesehatan RI. 2016. Pedoman Hidup Bersih dan Sehat. Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat. <https://promkes.kemkes.go.id/> diakses tgl 10/11/2022

Kementerian Kesehatan RI. 2018. Stunting Ancaman Generasi Masa depan Indonesia. <https://p2ptm.kemkes.go.id/post/stunting-ancaman-generasi-masa-depan-indonesia/> diakses tgl 10/11/2022

Mitra, 2015. Permasalahan Anak Pendek (Stunting) dan Intervensi untuk Mencegah Terjadinya Stunting (Suatu Kajian Kepustakaan) LPPM STIKes Hang Tuah Pekanbaru. Jurnal Kesehatan Komunitas, Vol. 2, No. 6, Mei 2015 hal. 269.

<https://jurnal.htp.ac.id/> diakses tgl 10/11/2022

2.10 Anemia dan Zat Besi

Tahukah GenMu bahwa salah satu masalah gizi yang paling sering dijumpai pada remaja adalah anemia. Anemia Pada remaja, kadar hemoglobin normal adalah ≥ 12.0 g/dL (untuk anak usia 12-14 tahun, dan untuk perempuan tidak hamil usia ≥ 15 tahun), dan ≥ 13.0 g/dL (untuk laki-laki usia ≥ 15 tahun), yang diketahui melalui pemeriksaan darah. Hemoglobin, yang terbentuk dari zat besi dan protein, 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.

Ketika GenMu mengalami anemia, badan terasa lemah, lesu, dan mudah capek, yang juga dikenal dengan istilah 5 L (Lesu, Letih, Lemah, Lelah, Lalai), disertai sakit kepala dan pusing ('kepala terasa berputar'), mata berkunang kunang, mudah mengantuk, cepat Capai serta sulit konsentrasi akibat kurangnya oksigen dalam jaringan otak dan otot.

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 GenMu 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 cara utama, yaitu mengonsumsi makanan sumber zat besi serta seperti hati ayam, kerang, telur, daging sapi, kacang kedelai, kacang hijau, bayam merah, dan lainnya. Zat besi dalam sumber pangan hewani (besi heme) dapat diserap tubuh antara 20-30%, lebih baik dari penyerapan zat besi dari pangan nabati yaitu 1-10%. Untuk meningkatkan penyerapan zat besi, terutama yang berasal dari sumber nabati, dianjurkan untuk mengonsumsi buah-buahan yang mengandung vitamin C, seperti jeruk, jambu.



Gambar 10. Anjuran Minum TTD untuk Remaja Putri

(Sumber: Materi KIE untuk program Suplementasi Tablet Tambah Darah bagi Remaja Putri, yang dikembangkan oleh Kementerian Kesehatan dan Nutrition International, edisi tahun 2018)

Penelitian menunjukkan bahwa remaja perempuan lebih cenderung kekurangan zat besi dibandingkan remaja laki-laki. Ada berbagai alasan untuk ini, antara lain: kehilangan zat besi dari tubuh selama menstruasi, atau mungkin kebutuhan pengasuhan anak perempuan tidak diprioritaskan dalam keluarga, terutama ketika makanan kaya zat besi seperti protein hewani terasa mahal.

Risiko anemia yang lebih besar pada remaja putri membuat mereka memerlukan tablet tambah darah (TTD) untuk menambah asupan. Pemberian TTD secara

rutin bertujuan untuk meningkatkan kadar hemoglobin secara cepat, dan perlu dilanjutkan untuk meningkatkan simpanan zat besi di dalam tubuh. TTD mengandung 60 mg elemental besi dan 400 µg asam folat. Sesuai rekomendasi Kementerian Kesehatan (2016),

TTD diminum 1 tablet seminggu sekali dihari yang sama di sekolah, dengan air putih. Untuk mendapat hasil yang optimal, **TTD sebaiknya tidak diminum bersamaan dengan teh, kopi, atau susu karena zat yang ada di ketiga jenis minuman ini mengurangi jumlah zat besi yang bisa diserap tubuh.** Selain itu, dianjurkan untuk tidak mengonsumsi TTD bersamaan dengan obat sakit maag yang juga dapat menghambat penyerapan zat besi.

Pemberian TTD untuk remaja putri diberikan secara blanket approach, artinya seluruh remaja putri diharuskan minum TTD untuk mencegah anemia dan meningkatkan cadangan zat besi dalam tubuh tanpa dilakukan pemeriksaan awal.

Tubuh mempunyai cara pengaturan zat besi. Bila tubuh kekurangan zat besi, maka penyerapan zat besi yang dikonsumsi akan banyak, sebaliknya bila tubuh memiliki cukup zat besi maka penyerapan besi hanya sedikit. Sehingga, TTD aman untuk dikonsumsi.

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) atau malam sebelum tidur Selain disebabkan kurangnya asupan Zat besi, anemia juga dapat disebabkan oleh keCacingan. **Sehingga, untuk pencegahan anemia yang menyeluruh, remaja disarankan untuk minum obat cacing setahun sekali.**

Referensi

Kementerian Kesehatan Indonesia. 2019. Buku Panduan untuk Fasilitator : Aksi Bergizi, Hidup Sehat Sejak sekarang untuk Remaja Kekinian. Jakarta: Kementerian Kesehatan Indonesia.

2.11 Mitos dan Fakta

Tabel 2. Mitos dan fakta terkait dengan Gizi

Mitos	Fakta
Tablet Tambah Darah (TTD)	
Konsumsi TTD menyebabkan wanita akan melahirkan bayi yang terlalu besar	Konsumsi TTD tidak menyebabkan janin menjadi besar. Mengonsumsi TTD selama dapat memberikan cadangan zat besi bagi bayi yang sangat penting dalam pertumbuhan dan perkembangannya.
Konsumsi TTD menyebabkan tekanan darah tinggi	Konsumsi TTD tidak berpengaruh terhadap tekanan darah. Salah satu yang mempengaruhi tekanan darah adalah asupan Natrium bukan Zat Besi dan Asam Folat.
Konsumsi TTD berbahaya karena menyebabkan feses berwarna hitam	Warna hitam pada feses setelah mengonsumsi TTD adalah hal yang normal karena zat besi yang tidak digunakan di dalam tubuh akan dibuang dan terlihat pada feses yang berwarna hitam. Warna feses yang hitam merupakan kondisi yang normal dan tidak berbahaya.
TTD adalah obat	TTD bukan obat. Karena obat biasanya dihubungkan dengan hilangnya suatu gejala setelah minum obat, sementara efek minum TTD tidak segera dirasakan. Obat juga dihubungkan dengan pendapat bahwa bila badan terasa segar/enak, maka obat dihentikan, padahal TTD diminum dalam waktu lama.

TTD hanya untuk ibu hamil	TTD tidak hanya diperuntukan bagi ibu hamil, namun juga diperuntukan bagi ibu nifas, WUS (Wanita Usia Subur), remaja putri dan anak sekolah.
Anemia hanya terjadi pada wanita	3 dari 10 anak di Indonesia terkena anemia (Risksedas, 2018). Dari data tersebut menunjukkan bahwa anemia tidak hanya terjadi pada wanita saja.
Kebiasaan Makan	
Konsumsi banyak telur tidak baik	Telur memang memiliki kadar kolesterol yang tinggi.
Minyak sayur itu sehat	Minyak sayur merupakan salah satu sumber untuk omega-6. Namun yang membuatnya menjadi tidak baik untuk kesehatan adalah minyak sayur harus diproses lebih lanjut untuk digunakan.
Daging buruk untuk kesehatan	konsumsi daging merah yang dimasak dengan benar satu kali dalam sepekan tidak masalah. Daging merah juga kaya akan vitamin, mineral, antioksidan, serta lemak, dan protein sehat.
Konsumsi lemak membuat gemuk	Konsumsi lemak sebenarnya menyehatkan, selama sumber lemak yang dipilih baik dan tidak berlebihan. Beberapa contoh sumber lemak yang baik adalah ikan berlemak, alpukat, <i>full-fat</i> yogurt, kacang-kacangan, dan mentega.
Diet hanya untuk orang yang ingin menurunkan berat badan	Diet justru harus dilakukan oleh semua orang, karena diet merupakan kegiatan mengatur pola makan untuk mencapai tujuan tertentu.

Makan malam sudah pasti bikin gemuk	Makan malam hanya akan membuat gemuk jika dilakukan lebih dari frekuensi seseorang, yaitu tiga kali sehari dan porsiya berlebih.
Mau membesarkan otot, cukup makan protein saja	Dalam membentuk dan membesarkan otot, kita cukup mengonsumsi protein dengan cukup, dan dikombinasikan dengan latihan ketahanan otot.

Referensi

Kementerian Kesehatan RI. 2023. Buku Saku Bestie Aksi Bergizi. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

2.12 Dukungan Keluarga

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Tahap ini melibatkan perubahan fisik, fisiologis, dan psikososial. Perubahan fisik menyebabkan remaja sering melakukan perilaku makan yang tidak sehat seperti menjalankan pola makan ketat, mengurangi konsumsi makanan dengan melewatkan sarapan pagi, dan mengendalikan rasa lapar. Hal ini dilakukan agar remaja tetap bugar dan takut berat badannya bertambah.

Perubahan gaya hidup pada remaja juga akan mempengaruhi pola konsumsi. Pola konsumsi ini antara lain seringnya mengonsumsi makanan cepat saji yang merupakan makanan tinggi gula dan lemak namun

rendah serat. Keluarga merupakan salah satu faktor yang membentuk pola konsumsi anak. Kebiasaan makan keluarga akan membentuk kebiasaan anak di dalam pemilihan makanan. Oleh karena itu dukungan keluarga memegang peranan penting pada pemenuhan gizi remaja yang berupa:

- a. **Menyediakan Gizi Seimbang:** Keluarga mempunyai peranan utama dalam menyediakan makanan seimbang dan bergizi setiap hari, sehingga kebutuhan gizi remaja untuk pertumbuhan dan perkembangan dapat terpenuhi.
- b. **Edukasi Gizi:** keluarga yang memahami pentingnya makanan sehat dapat memberikan edukasi makanan-makanan yang bergizi yang penting dikonsumsi oleh remaja.
- c. **Memberi Contoh Pola Makan yang Baik:** Keluarga yang selalu menyediakan makanan yang seimbang dan bergizi akan menjadi contoh bagi anggota keluarga untuk menirunya, termasuk para remaja.
- d. **Dukungan Emosional.** Remaja yang mengalami tekanan seperti stress dapat menyebabkan gangguan pola makan yang dapat mempengaruhi status gizi remaja. Oleh karena itu dukungan emosional dari keluarga sangat penting untuk membantu remaja mengatasi masalah tersebut.

- e. Pemantauan Kesehatan: Keluarga berperan dalam pemantauan pertumbuhan dan perkembangan remaja seperti tinggi badan dan berat badan.
- f. Dukungan Mengatasi Masalah Gizi: keluarga mempunyai peran penting terhadap mengatasi masalah gizi yang timbul pada remaja.

Referensi

Anggraini, N.V., et.al., 2022. Peran Guru, Keluarga, Dan Teman Sebaya Dalam Perilaku Gizi Remaja Di Masa Pandemi COVID 19. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7 (4) 2022

2.13 Gerakan Aksi Bergizi Sehat Berkemajuan *Award*

Ikutan *Challenge*, Yuk GenMu... Pasti Seru... GenMu bisa memilih mau ikut yang mana...

1. Lomba Kreasi Gerak Aksi Bergizi Sehat Berkemajuan
 - a. Menggunakan **Senam Bugar Muhammadiyah**.
 - b. Peserta diperbolehkan perseorangan atau kelompok.
 - c. Peserta berbusana sopan dan rapi.
 - d. Durasi sesuai dengan Senam Bugar Muhammadiyah.
 - e. Keputusan panitia tidak dapat diganggu gugat.
2. Lomba *Video Reels* “Aksi Bergizi Muhammadiyah”
 - a. Lakukan olahraga (senam, peregangan, jogging,

jalan santai, dll).

- b. Dokumentasikan aktivitas olahraga tersebut melalui video reels Instagram.
- c. Durasi maksimal 1 menit.
- d. Tandai akun @MPKU PP MUH dengan tagar #TetapSehatBerkemajuan#AksiBergizi







LOMBA FOTO & VIDEO

Lomba dapat diikuti oleh
SELURUH WARGA SEKOLAH
[GURU • SISWA • ORANG TUA]

Caranya:
Upload Foto dan Video saat

▶ SENAM PAGI ▶ SARAPAN PAGI ▶ AKSI MINUM TTD

Di Kegiatan **AKSI BERGIZI**
GENMU SEHAT BERKEMAJUAN
Di Sekolah

Pada Tanggal
16 OKTOBER HINGGA
24 NOVEMBER 2023

TOTAL HADIAH SELURUH PEMENANG
Rp 7.500.000
Mendapatkan Sertifikat

