



# Remaja Sehat Peruh Gizi

Bacaan wajib untuk jadi #GenerasiAntiLowbatt

**Katalog Dalam Terbitan. Kementerian Kesehatan RI**

Indonesia. Kementerian Kesehatan RI. Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat.

**Remaja Sehat Penuh Gizi.**-Jakarta : Kementerian Kesehatan RI.2019

ISBN 978-602-416-730-1

1. Judul

I. NUTRITIONAL REQUIREMENTS

II. ADOLESCENT HEALTH SERVICES

III. ADOLESCENT NUTRITIONAL PHYSIOLOGICAL PHENOMENA

# Kata Pengantar

---

Dear Remaja Indonesia,

Mungkin saat melihat sekilas buku ini, dirimu akan berfikir, ini bacaan yang membosankan. Gizi? Siapa yang tertarik untuk membacanya? Media sosial dan internet selalu jauh lebih menarik dan mampu menghadirkan informasi yang seru dan *up to date*. Tapi, marilah taruh *gadget*mu sebentar saja dan lihatlah dirimu. Ada *gadget* yang jauh lebih canggih dari teknologi apapun yang pernah kamu temukan, yaitu tubuhmu sendiri.

Bagaimanakah tubuh bisa menjadi begitu canggih? Tentu saja, karena tubuh adalah ciptaan Tuhan yang Maha Kuasa. Tapi bukan berarti kita dapat menggunakan segala kecanggihannya tanpa usaha untuk merawatnya. Seperti halnya *gadget*mu, tanpa *power supply*, ia akan *low batt* dan menjadi sebongkah alat yang tak berfungsi. Begitupun tubuhmu. Makanan bergizi adalah *power supply* penting yang harus terpenuhi. Tidak sekedar "hidup", akan tetapi menjadikanmu jauh lebih dahsyat, dengan asupan gizi yang seimbang akan membawa dampak luar biasa bagimu.

Itulah mengapa buku ini hadir: agar dapat menjadi salah satu sumber informasi yang bisa kamu andalkan untuk mengenal kebutuhan fisikmu lebih dalam dan memenuhi segala hal yang dibutuhkannya supaya kamu bisa berkembang dengan sehat dan optimal. Buku ini disusun sesuai dengan Pedoman Gizi Seimbang (PGS) yang digulirkan pemerintah untuk seluruh lapisan masyarakat Indonesia. Dengan masukan dari *the Global Alliance for Improved Nutrition (GAIN)*, kami mengadaptasi buku ini untuk digunakan khusus oleh remaja.

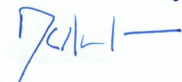
Mengapa buku khusus untuk remaja kami buat? Karena remaja adalah generasi harapan bangsa. Remaja Indonesia harus tumbuh dengan sehat jiwa dan raganya agar kelak mampu membawa bangsa Indonesia menjadi besar dan penuh manfaat bagi dunia.

Terakhir, mengapa buku ini hadir dalam bentuk buku cetak yang mungkin sekarang mulai langka sebagai bacaan di kalangan remaja? Tentu program-program sosialisasi tentang Pedoman Gizi Seimbang pun ada yang kami luncurkan di ranah digital dan merambah berbagai media sosial, namun buku cetak tak akan pernah kehabisan baterai. Kamu bisa membacanya kapanpun dimanapun kamu membutuhkannya. Apakah benar buku ini dapat membantumu untuk tumbuh lebih sehat? Tidak ada yang tahu, kecuali kamu membacanya sampai selesai dan tentu saja, mempraktikkannya.

Selamat membaca! Semoga kamu bisa tampak lebih keren dengan memegang buku ini dan, tentu saja, bisa tampil sebagai *#GenerasiAntiLowbatt*.

Salam,

Direktur Gizi Masyarakat,



**Ir. Doddy Izwardy, MA**

**NIP. 196302161986031005**

# Daftar Isi

## ***Gadget & Me***

Ibarat *Smart Gadget* 6

## **BAB 1 Ada Apa Dengan Kita**

Ada yang beda 8

Apa yang terjadi? 16

Petualangan seru 17

## **BAB 2 Baterai Kita**

Apa yang kita lakukan setiap hari? 18

Apa yang kita makan? 21

Sudah cukupkah baterai tubuh kita? 23

### **BAB 3**    ***FULL CHARGED!***

Isi piringku	25
Tips nge-charge tubuh dengan baik	34

### **BAB 4**    **Baterai kuat Tahan Lama**

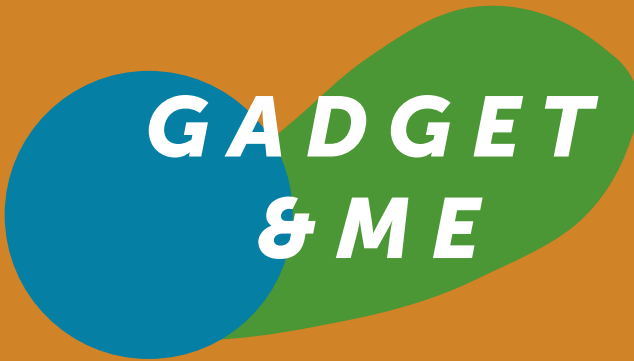
Bukan sekedar makan	39
<i>Be media smart</i>	44

### **BAB 5**    ***No More Lowbatt!***

Cerita tentang Al, remaja #GenerasiAntiLowbatt	47
------------------------------------------------	----

### **LAMPIRAN**

Grafik pertumbuhan	56
--------------------	----



# **GADGET & ME**

Ibarat *Smart Gadget*, begitulah kita sebagai remaja; cerdas, punya banyak fitur, keren, dan aktif!



# Ada apa Dengan Kita

## Ada yang Beda

Ibarat *gadget* super canggih, inilah tubuh yang akan kita miliki di masa remaja! *Gadget* dengan kemampuan yang *multitasking*, keingintahuan yang tinggi, kecerdasan yang luar biasa dan semangat yang tak ada habisnya!

### Segitu canggihnya?

Iya dong! Kita bukan lagi anak-anak mungil yang segala sesuatunya harus diurus oleh orang dewasa.

Kita sedang tumbuh menjadi sosok yang lebih mandiri, lebih cerdas, dengan fisik yang mulai berubah cepat. Memang apa aja sih yang berubah dari tubuh kita?

**Yuk, kita coba kenali lebih jauh!**



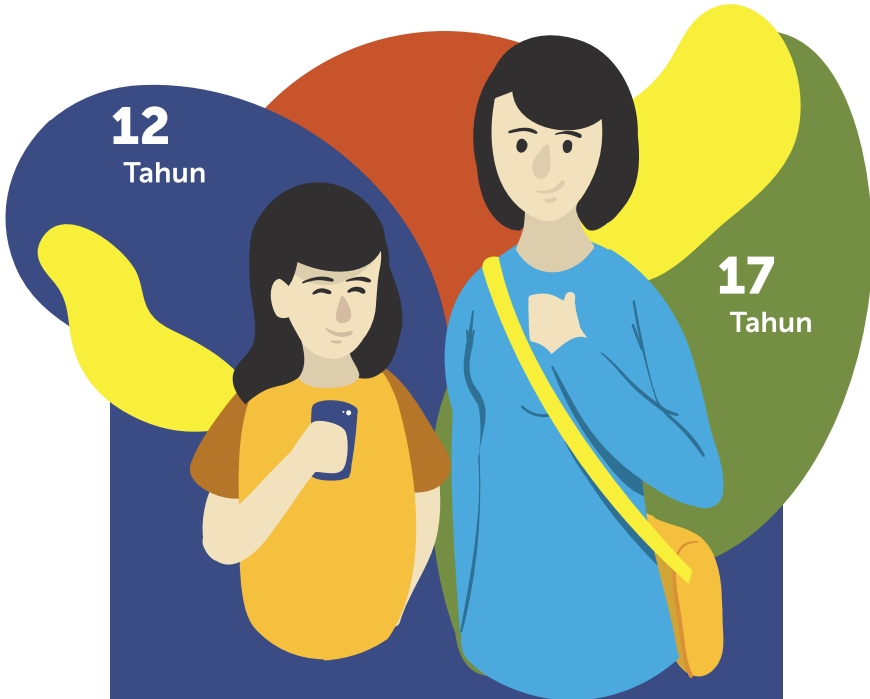
**SELAMAT  
DATANG  
DI USIA**

*Remaja*



Masa remaja diawali dengan satu fase yang dikenal dengan istilah PUBERTAS.

Pubertas biasanya berlangsung pada usia 8-13 tahun pada anak PEREMPUAN dan usia 9-14 tahun pada anak LAKI-LAKI. Pada masa ini terjadi perubahan fisik yang sangat penting.



Sekarang, perhatikan deh tubuh kita. Baju, celana, bahkan sepatu, kok cepat sekali kekecilan ya? Iya, tubuh kita ini memang sedang mengalami LONJAKAN PERTUMBUHAN atau bahasa lainnya

***"Growth Spurt".***

Yang tadinya hanya setinggi lengan Mama, sekarang jadi sebahunya. Atau malah sama tinggi, bahkan lebih tinggi, iya kan?

Tubuh, kecerdasan dan emosi kita berkembang sangat pesat. Nah, *Golden Age* atau masa keemasan kedua ini terjadi di usia REMAJA.

Apa saja sih perubahan yang terjadi pada tubuh kita? Ini dia!



Masa remaja diawali dengan satu fase yang dikenal dengan istilah PUBERTAS.

Pubertas biasanya berlangsung pada usia 8-13 tahun pada anak PEREMPUAN dan usia 9-14 tahun pada anak LAKI-LAKI. Pada masa ini terjadi perubahan fisik yang sangat penting.

## Pubertas anak Perempuan



- 1 Perubahan fisik pubertas dimulai pada usia sekitar 8-13 tahun.
- 2 Tanda pertama pubertas adalah berkembangnya payudara, lalu rambut mulai tumbuh di daerah pubis (sekitar area genital). Rambut kaki kita juga akan menebal dan bentuk tubuh berubah karena adanya penambahan lemak tubuh.
- 3 Sekitar 2 tahun setelah pertumbuhan payudara, biasanya akan terjadi **MENARKE**, atau menstruasi pertama. Jangan kaget ya, biasanya selama 2 tahun pertama masa menstruasi, siklusnya belum teratur. Jadi gejala-gejala menjelang menstruasi seperti cepat lelah, suasana hati (*mood*) tidak nyaman dan cepat berubah cenderung akan sering kita rasakan.

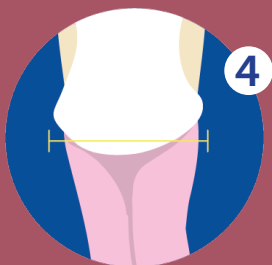
Perubahan di tubuh perempuan disebabkan oleh kerja dua hormon, yaitu **estrogen** dan **progesteron**. Hormon inilah yang akan menjadi kunci kematangan organ reproduksi kita sebagai perempuan. Jadi mulai sekarang, kita harus bisa menjaga tubuh ini sebaik mungkin, karena kematangan organ reproduksi adalah tanda bahwa tubuh kita dianugrahi hal istimewa, yaitu sel telur yang kelak akan menjadi bibit penting untuk menjalani peran sebagai Ibu.

Perubahan kadar lemak yang meningkat di fase ini, adalah salah satu faktor penting yang membuat kulit kita lebih berminyak, dan kedatangan tamu baru bernama:

## **JERAWAT!** Eits, gak perlu panik!

Ada banyak cara untuk mencegah dan mengatasi jerawat. Salah satunya, lebih rajin membersihkan wajah, tidak perlu banyak dan sering menggunakan *make up* dan *skin care* yang terlalu berat, dan **lebih banyak makan sayur dan buah yang banyak vitamin!**

Bila berbagai cara untuk mengatasi jerawat ini tidak juga membuahkan hasil, tidak perlu stress, nanti malah jerawatnya tambah banyak loh... Tenang saja, katanya nanti saat kita melewati masa pubertas ini (sekitar usia 16-17 tahun), jerawat bisa berkurang kok.



### **Pinggul Melebar**

Pelvis dan pinggul melebar dan pinggang menyempit akibat penyebaran lemak yang dipengaruhi oleh kerja hormon-hormon pubertas perempuan.

Tubuh kita sekarang sebagai remaja putri, akan semakin mirip dengan tubuh wanita dewasa.

Dengan kata lain, kita tumbuh semakin cantik! Nah, oleh karena itu, kita juga harus lebih pandai menjaga diri ya. Jaga dengan asupan gizi yang seimbang juga jaga dari hal-hal yang bisa merugikan kita, semacam pelecehan seksual. Jadi, lebih berhati-hatilah dalam bergaul dan memilih teman.

---

# Pubertas anak Laki-laki

---



- 1 Pada anak laki-laki, perubahan fisik pubertas dimulai lebih lambat daripada anak perempuan, sekitar usia 9-14 tahun.
- 2 Perubahan pertama adalah organ genital yang membesar, lalu rambut tumbuh di daerah pubis dan ketiak. Massa otot bertambah, dan jaringan payudara juga berkembang. Dada jadi lebih melebar. Sebagian ada yang mengalami pertumbuhan rambut di sekitar dada, dan terus bertambah hingga dewasa. Biasanya ini disebabkan oleh faktor genetik. Karena ada sebagian laki-laki yang hanya sedikit memiliki rambut dada atau tidak sama sekali.
- 3 Hormon yang bekerja dalam tubuh laki-laki bernama **Testosteron**. Hormon ini menyebabkan tulang rawan dalam kotak suara tumbuh lebih besar dan lebih tebal, yang menjadikan pita suara memanjang dan menebal. Ini sebabnya suara kita sekarang terdengar lebih berat hampir mirip suara pria dewasa.

Selain kadar lemak yang meningkat di masa remaja ini, perkembangan pada beberapa kelenjar juga terjadi, termasuk kelenjar keringat. Uh, bau badan jadi salah satu masalah nih!



## Bau Badan

Masalah bau badan itu disebabkan oleh bakteri yang bercampur dengan keringat berlebih. Karena itu penting sekali menjaga kebersihan tubuh.

**Remaja harus lebih rajin mandi!**

Karena memang produksi keringat kita bertambah dengan cepat. Apalagi jika aktivitas kita banyak. Pakailah pakaian yang menyerap keringat, dan boleh juga menggunakan deodorant untuk mengatasi bau badan lebih cepat. Tapi faktor utama tetap menjaga kebersihan dan kesehatan tubuh dan **mengonsumsi makanan yang sehat dan minum air putih yang cukup!**



Anak laki-laki tumbuh lebih lambat daripada anak perempuan. Namun, begitu mulai tumbuh, mereka tumbuh lebih cepat dan lebih lama sehingga memperoleh tinggi dewasa yang lebih maksimal.

Pada usia 14 atau 15 tahun, anak laki-laki rata-rata lebih tinggi, berat, dan kuat daripada anak perempuan dan masih dapat tumbuh.

# Apa yang terjadi?

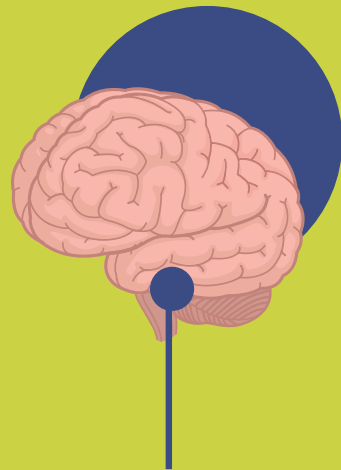
**HORMON.** Inilah yang menggerakkan semua perubahan dalam tubuh kita. Hormon adalah semacam zat kimia yang secara alami diproduksi tubuh kita. Pada masa pubertas, tubuh memproduksi hormon yang sangat khas dan unik untuk melanjutkan tugas pertumbuhan dari tubuh kanak-kanak kita menuju tubuh dewasa.

Dan semua ini dimulai di Hipotalamus, bagian dari otak kita yang bertanggung jawab sebagai pusat dari seluruh sistem kelenjar penghasil hormon.

**Hipotalamus** melepaskan GnRH (*Gonadotropin Releasing Hormone*) untuk memberikan sinyal pada kelenjar Pituitari untuk melepaskan *Luteinizing Hormone* (LH) dan *Follicle-Stimulating Hormone* (FSH) untuk memulai perkembangan seksual kita sejak masa pubertas hingga sepanjang usia.

Hormon LH dan FSH bertugas untuk memproduksi *Testosteron* pada laki-laki. *Testosteron* adalah hormon seks laki-laki yang merangsang produksi sperma di testis.

Pada anak perempuan, LH dan FSH bekerja untuk memberi sinyal pada ovarium untuk memproduksi hormon seks perempuan, yaitu *Estrogen* dan *Progesteron*.



*Hipotalamus*

Tidak hanya secara fisik, hormon-hormon ini juga akan membawa perubahan psikologis pada kita. Perasaan yang menggebu-gebu, *mood* yang turun naik, energi yang rasanya semakin banyak dan membuat kita ingin terus bergerak, sampai rasa tertarik pada lawan jenis! Semua itu normal.

Tidak perlu galau dengan segala bentuk perubahan, yang penting kita memahaminya dan mari kita belajar bersama untuk mengatasi semua hal baru ini!



## Ini akan menjadi Petuangan Seru!

Selain perubahan pada tampilan luar kita, ternyata perubahan penting juga terjadi di otak kita. Di masa remaja ini, otak kita akan mulai memproduksi zat penting yang akan membuat sinaps-sinaps otak kita makin terhubung sempurna. Dengan kata lain, kita ini semakin CERDAS.

Di masa remaja ini, *Prefrontal Cortex*, atau bagian otak terdepan yang membedakan manusia dengan makhluk hidup lain di muka bumi, mulai berkembang pesat. Inilah bagian otak yang paling terakhir matang. Bagian otak terpenting yang membawa sifat DEWASA dan BIJAKSANA. Jadi kita tengah memasuki semua masa gemilang pertumbuhan otak, menuju kecerdasan dan kedewasaan yang sempurna.

Otak kita saat ini siap untuk mempelajari lebih banyak hal yang rumit, dari mulai ilmu pengetahuan, seni, sampai hubungan sosial. Keingintahuan kita akan hal-hal yang lebih abstrak meningkat, termasuk keinginan mencoba banyak hal baru. Persis seperti masa awal kehidupan kita saat bayi dan balita, hanya sekarang kita tampil lebih keren.

Maka bersiaplah untuk ide-ide brilian yang akan keluar dari kepala kita, hasil karya kreatif yang akan kita ciptakan, dengan **didukung oleh tubuh yang semakin kuat, energi yang seperti tak ada habisnya, dalam masa gemilang bernama : MASA REMAJA**

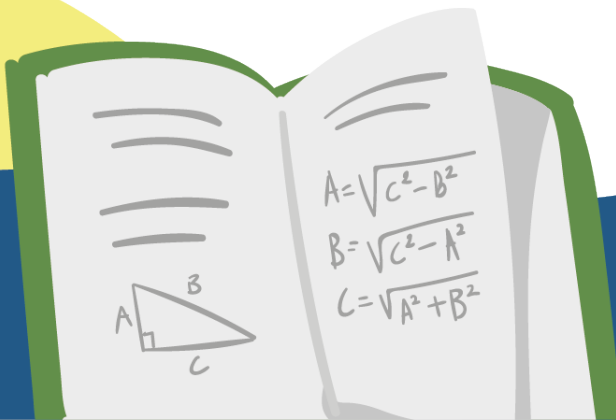
# BATERAI KITA

## Apa yang kita lakukan setiap hari?

---

Dimulai dari kita bangun pagi, kita pergi sekolah, belajar, mungkin setelahnya ada kegiatan ekstrakurikuler, lalu *nongkrong* dulu sama teman-teman, atau ada yang punya pekerjaan sambilan/paruh waktu, lalu pulang ke rumah, mengerjakan PR, mungkin ditambah pekerjaan rumah yang ditugaskan orang tua, dan akhirnya tiba waktunya tidur untuk kembali bangun esok hari.

Sejak memasuki usia sekolah, hidup kita memang lebih terjadwal dan terasa lebih padat aktivitas, sehingga menuntut kita untuk memberi asupan tubuh yang cukup dan sehat. Di masa ini, kita menjadi makhluk yang sering sekali merasa lapar. Betul kan? Pertumbuhan pesat di semua faktor dalam tubuh dan psikologis kita membutuhkan energi besar. Tidak salah kok kita jadi “tukang makan” dan kadang bikin pusing orang tua yang sebentar-sebentar harus menyiapkan “cemilan” untuk kita. Terutama jika sedang belajar. Yup, aktivitas otak juga butuh asupan energi yang sama besarnya dengan aktivitas fisik lainnya.





Ekskul!

PR ○ —  
○ —  
○ —  
○ —

Bimbel ○ —  
○ —  
○ —

Selain jadi banyak makan dan punya aktivitas seabrek, ikut klub basket, paskibra, taekwondo, ikut klub tari, dan sebagainya, kita juga jadi lebih tertantang untuk mencoba aktivitas fisik yang baru. Iya kan? Misalnya mulai mencoba olah raga baru seperti panjat tebing, sepeda gunung, maraton, nge-*gym* dan lain-lain.

Ada juga yang memanfaatkan energi untuk berkreasi, seperti ikut olah vokal, teater, seni rupa, fotografi, dan sebagainya.

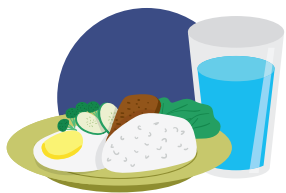
Tidak sedikit juga yang energinya dihabiskan untuk

belajar, ikut olimpiade sains, membuat penelitian dan percobaan, ekspedisi dan sejenisnya. Untuk semua aktivitas positif yang kita lakukan di masa ini, energi dalam diri kita harus tersalurkan dengan sempurna!

**Tidak hanya itu, semua bentuk perkembangan di tubuh ini juga harus terstimulasi dengan baik menuju bentuk yang sempurna.**



# APA YANG KITA MAKAN?



Tingginya aktivitas dan kebutuhan asupan tubuh kita harus dibarengi oleh konsumsi makanan yang cukup. Nafsu makan kita memang meningkat tajam di masa remaja ini. Tapi sebetulnya apa sih yang kita makan biasanya?

Berikut adalah temuan dari beberapa hasil riset mengenai pola konsumsi remaja dan status gizi yang **TIDAK BAIK** :



**27,93%**

Melaporkan minum minuman soda sekali atau lebih setiap hari. (GSHS 2015)



**23,8%**

Remaja putri mengalami anemia. (RISKESDAS 2013)



**44,6%**

Melaporkan tidak pernah/ jarang/ kadang-kadang sarapan. (GSHS 2015)



**16%**

Remaja usia 13-15 tahun mengalami kegemukan dan obesitas. (RISKESDAS 2018)



**55,4%**

Melaporkan mengonsumsi fast food satu kali seminggu atau lebih. (GSHS 2015)



**8,7%**

Remaja usia 13 - 15 tahun yang kurus dan sangat kurus (RISKESDAS 2018)



**68,3%**

Tidak pernah atau hampir tidak pernah bawa bekal makan siang ke sekolah. (GSHS 2015)



**Tingkat konsumsi sayur dan buah, baik jumlah maupun frekuensi sangat kurang.**

(Peltzer and Pengpidet DKK, 2012)

**Apa yang bisa kita lihat dari data itu?**

**Apakah kita bagian dari itu semua?**

**Jarang sarapan, tidak membawa bekal, dehidrasi, atau kurang makan sayur dan buah?**

**Hmm...iya gak yaa..?**

Terus, saat makan, menu kita cukup bergizi gak ya? Atau jangan-jangan kita lebih sering ngemil dan jajan daripada makan dengan gizi lengkap?

Duh, kayaknya iya nih...

Lalu apa sih yang kita beli saat jajan dan ngemil setiap hari? Batagor, gorengan, siomay, minuman kemasan, snack kemasan, biskuit, donat, *milkshake*, roti, dan teman-temannya.

Banyak sekali pilihan jajanan di depan kita setiap hari!  
Dan semuanya menggiurkan...

---

**Jadi sebetulnya boleh gak sih jajan??**

**Boleeeeh!**

Sebetulnya tidak ada makanan yang tidak boleh dimakan kok, selama makanan itu memang layak dimakan. Yang tidak boleh itu adalah.. dimakan secara BERLEBIHAN, sehingga tubuh akan terbebani oleh zat-zat yang tidak dibutuhkan. Misalnya, zat pengawet dan zat tambahan buatan (artifisial) yang terlalu banyak tentu membahayakan.

Juga cemilan kalori tinggi (seperti gorengan dan makanan/minuman bergula tinggi) yang bila berlebihan akan mengganggu nafsu makan kita, sehingga kita malas mengonsumsi makanan yang

lebih bergizi. Akhirnya berat badan kita juga jadi kurang oke deh.

**Agar ngemil dan jajan tetap aman, perhatikan poin-poin berikut ya :**

**a)** Lokasi tempat jajan bersih, jauh dari debu, asap kendaraan, jauh dari tempat pembuangan sampah, bebas dari lalat, kecoa, tikus dan binatang pengganggu lainnya.



b) Peralatan makan yang digunakan *food grade*, dalam kondisi tidak rusak dan bersih. Mencuci piring/ peralatan menggunakan air yang mengalir bukan menggunakan 1 ember/baskom.

c) Makanan dan minuman disajikan sudah matang, disajikan tertutup, tidak kadaluarsa, layak konsumsi (tidak basi, berlendir, berjamur) tidak berwarna mencolok (antisipasi menggunakan pewarna buat makanan), tidak dicurigai menggunakan bahan tambahan kimia (boraks, formalin).

d) Biasakan mencuci tangan sebelum dan sesudah makan dengan sabun dan air yang mengalir.

e) Jajallah di tempat pedagang yang bersih, pakaian yang digunakan bersih, kukunya pendek dan bersih, menggunakan APD (antara lain: celemek, penutup kepala, masker, sarung tangan) tidak memegang langsung makanan dengan tangan tidak merokok, dan tampak sehat.



## Sudah cukupkah Baterai tubuh kita?

Nah, sudah jujur sama diri sendiri soal cemilan dan jajanan kita? Terus, cukup gak nih gizinya untuk badan keren kita yang sedang tumbuh cepat di masa remaja ini? Kalau tubuh ini kita ibaratkan *gadget*, maka asupan makanan itulah yang jadi *charger*-nya yang akan mensuplai energi ke baterai tubuh kita.



### Baterai tubuh kita dapat diukur sebagai energi.

Ukuran untuk energi ini biasanya para ahli menggunakan satuan bernama Kalori. Secara umum inilah kebutuhan kalori harian kita :

<b>REMAJA LAKI-LAKI</b>	usia 10 – 12 tahun : <b>2000 kalori</b>	<b>REMAJA PEREMPUAN</b>	usia 10 – 12 tahun : <b>1900 kalori</b>
	usia 13 – 15 tahun : <b>2400 kalori</b>		usia 13 – 15 tahun : <b>2050 kalori</b>
	usia 16 – 18 tahun : <b>2650 kalori</b>		usia 16 – 18 tahun : <b>2100 kalori</b>

sumber : Hasil Prosiding Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi XI / 2018

Tapiii.. Baterai tubuh yang baik adalah baterai yang tidak hanya *full energy* tapi juga punya kualitas tinggi yang membuat performa kita selalu optimal setiap hari. Maka baterai kita perlu banget di-*charge* dengan gizi yang seimbang! Lengkap karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Plus, tentu saja air dan serat!

Tapi seperti halnya *charger* elektronik, gak semuanya bagus kan? Ada yang ngisinya lama, ada cepat, ada yang bikin panas *handphone*, ada yang bikin baterai awet. Betul gak?

Nah, begitu pula dengan makanan/minuman yang kita konsumsi. Ada yang bisa bikin "baterai tubuh" kita *full*, ada juga yang malah bikin gampang nge-*drop*. Makanya penting banget punya "*charger*" yang baik untuk tubuh ini. Kalau *gadget* aja kita belain kasih *charger* yang bagus, masa baterai tubuh sendiri enggak sih?

**Jadi seperti  
apa cara yang paling  
bagus untuk men-charge  
baterai tubuh kita**



# FULL CHARGED!

Dulu, sebelum generasi kita lahir, di jamannya Ayah dan Ibu kita, ada satu istilah yang sangat terkenal soal isi piring makan, yaitu "4 sehat 5 sempurna". Nah, seiring perkembangan jaman, sekarang istilah itu diperbaharui dengan nama "Gizi Seimbang". Kementerian Kesehatan kita mengeluarkan satu pedoman untuk seluruh masyarakat Indonesia yang bernama Pedoman Gizi Seimbang, atau dikenal dengan istilah PGS. PGS ini sudah disebar di mana-mana loh, sampai ke pelosok-pelosok negeri! Nah... mumpung kita sedang pegang buku ini dan siap untuk lebih gaul dan *up to date* soal kesehatan tubuh, mari kita pelajari bareng tentang Gizi Seimbang ini!

## ISI PIRINGKU



Nah, inilah *charger* paling oke untuk tubuh kita dalam SATU PORSI makan.



Dimulai di pagi hari untuk sarapan sehat di waktu yang tepat yaitu sekitar pukul 06.00-09.00. Sarapan itu memuat 25% energi harian kita loh. Makanya saat mengawali hari, baterai harus *full*, agar kita bisa masuk kelas dengan otak yang segar dan siap belajar. Kecerdasan kita jadi maksimal deh!

Eits, tapi kok ribet dan berat banget ya harus sarapan selengkap ini? Ayolah, bisa kok kita membiasakan diri untuk sarapan yang bener, alias bergizi lengkap!

Rasakan deh bedanya jika kita sarapan dan tidak sarapan. Pasti di kelas kita lebih merasa *ON* jika sudah sarapan.

**Seperti Isi Piringku yang terdapat di halaman sebelumnya.**

**Kalau belum terbiasa untuk sarapan lengkap, gak apa-apa yang kita bisa makan aja, tapi pelan-pelan kita lengkapi piring sarapan kita, lalu kita lengkapi juga piring makan siang dan makan malam kita. Dijamin, baterai tubuh bakal *full* dan mantap!**

## Menu sarapan mudah tapi lengkap gizi :

### Nasi uduk + 1 ketimun + tempe goreng + telur

Tambahkan makan pepaya 1 potong atau jeruk 1 buah. Jangan lupa minum air putih yang cukup!



### Lontong sayur (sayur labunya dimakan juga yaa!) + telur bulat + tahu

Tambahkan makan semangka 1 potong atau melon 1 potong. Jangan lupa juga air putihnya!



### Roti tawar 2 lembar, isi dengan telur ceplok, selada segar, tomat iris. Boleh pakai sedikit saus.

Tambahkan makan buah yang ada, dan air putihnya dong!



PS :

Oya, jangan lupa... semakin bervariasi makanan kita (protein, sayur dan buah yang aneka ragam), tentu makin oke untuk tubuh kita!

Nah, kalau menu sarapan udah oke, lalu menu makan berikutnya harus lengkap juga kah? Iya dong! Supaya baterai kita **full** terus sepanjang hari, Nah, inilah **charger** yang harus kita punya untuk mengisi baterai kita dalam

## SATU HARI!

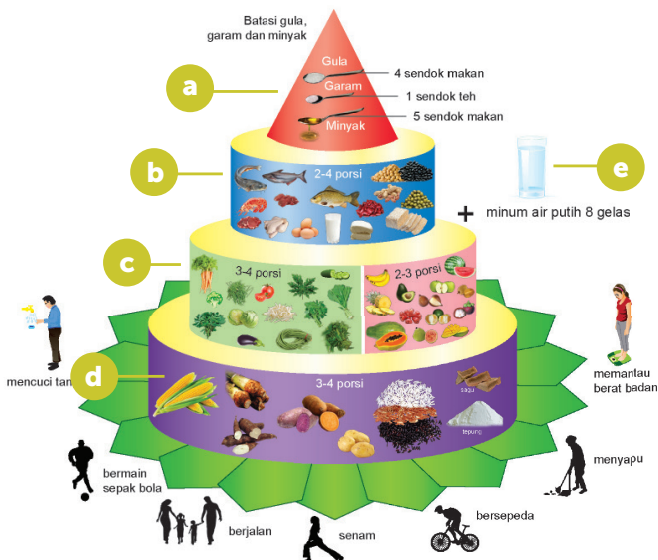
a. Batasi konsumsi minyak, gula, garam

b. Protein nabati (kacang-kacangan tahu tempe) Protein hewani (ayam, ikan, daging, telur, susu)

c. Sayuran & buah-buahan

d. Sumber karbohidrat (nasi, roti, mie, jagung)

e. 8 Gelas air putih per hari



## Dari gambar di atas, kita bisa lihat ada 5 jenis makanan yang perlu kita konsumsi;

**Ditambah asupan air putih yang cukup!**

1. Karbohidrat sebagai sumber zat tenaga.
2. Protein (nabati dan hewani) sebagai sumber zat pembangun.
3. Sayur mayur sebagai sumber zat pengatur (serat, vitamin dan mineral).
4. Buah-buahan juga sebagai zat pengatur (serat, vitamin dan mineral).
5. Gula, garam dan lemak (GGL) sebagai zat tambahan yang konsumsinya harus dibatasi per harinya. Untuk batasannya bisa kamu lihat di halaman 33.

Selain itu, kita juga perlu menjaga kebersihan diri, melakukan aktivitas fisik secara rutin, dan memantau berat badan.

**Sebanyak itu??** Eits, jangan membayangkan dalam satu hari kita makan satu tumpeng makanan beraneka macam seperti gambar ya... itu kan contoh pilihan makanannya. Yang penting dalam SATU HARI kita bisa memenuhi kebutuhan karbohidrat, protein, serat dan vitamin (dari buah dan sayur) serta gula, garam, lemak yang CUKUP untuk tubuh kita.

Agar lebih mudah, maka sebaiknya setiap kali makan piring kita bisa menyajikan gizi yang lengkap (coba lirik lagi gambar "Isi Piringku" di Halaman 25 deh).

Dan, jangan lupa, selain asupan makanan yang baik, kita juga perlu menjaga kebersihan diri, melakukan aktivitas fisik secara rutin, dan memantau berat badan.

## Nah, sebetulnya berapa banyak sih jumlah karbohidrat, protein, serat, vitamin dan GGL yang kita butuhkan?

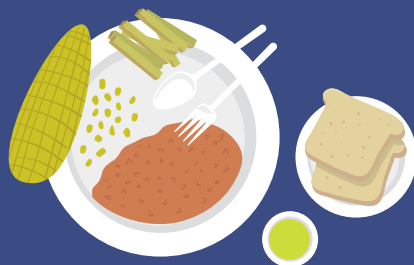
### Konsumsi Aneka Ragam Makanan Pokok

Tampil sehat dan penuh energi itu yang penting! Karena itu jangan sampai kita kekurangan karbohidrat. Dalam tumpeng gizi, posisinya ada di lapisan paling bawah dengan jumlah porsi paling besar, karena inilah sumber terbesar untuk energi kita. Paling tidak kita membutuhkan sekitar 2000an kalori setiap hari.

Aktivitas kita yang banyak akan dapat kita jalani dengan asupan energi yang cukup. Tapi bukan berarti harus selalu nasi loh. Banyak pilihan sumber karbohidrat yang nilai kalorinya setara dengan nasi. Dan pastinya gak akan bikin kita bosan makan!

## Beberapa pilihan karbo sejenis serelia utuh berserat tinggi diantaranya adalah :

jagung, beras merah, beras hitam, kentang, dan biji-bijian yang tidak disosoh (kupas kulit)



---

## Konsumsi Lauk-pauk Berprotein Tinggi

*Nah*, ini dia kandungan dalam baterai tubuh yang bisa bikin kita lebih smart, dan cepat tumbuh tinggi; Protein! Karena inilah zat pembangun yang sangat dibutuhkan untuk tubuh remaja kita dalam bertumbuh. Protein ada dalam banyak pilihan, baik hewani atau nabati. Telur, tempe, tahu adalah contoh protein yang paling mudah ditemukan dan mungkin paling sering disediakan oleh orang tua kita.

Gizinya oke loh! Tapi sumber protein lain yang juga enak dan sehat banget juga banyak, salah satunya ikan, coba deh! Protein dalam ikan itu bagus banget loh. Gak perlu ikan mahal semacam salmon, Pepes ikan kembung, bandeng, lele, dan lainnya juga enak dan nilai gizinya tinggi.

Oya, protein itu paling baik dikonsumsi dalam kondisi tidak terlalu panjang proses pemasakannya. Jadi, sebaiknya konsumsi makanan dari sumber protein yang segar, bukan makanan beku (*Frozen food*) semacam nugget, sosis, daging burger, dan sebagainya.

Ya, sesekali sih tidak masalah, asal tidak terlalu sering. Karena kadar pengawet, zat tambahan juga garam tinggi di dalamnya bisa membahayakan kesehatan jangka panjang kita.

## Dear Remaja Putri,

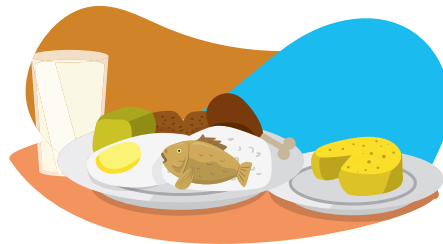
Memiliki badan yang sehat, cantik dan terawat tentu jadi impian kita. Tapi bukan berarti demi menjadi langsing kita harus menghindari makan lemak dan protein hewani yah. Tubuh kita di masa remaja ini akan mengalami sebuah perubahan besar, salah satunya adalah Menstruasi sebagai tanda kematangan fisik kita sebagai perempuan. Ini adalah proses biologis penting yang harus kita dukung dengan gizi yang baik.

Salah satunya adalah zat besi. Perempuan lebih rentan kekurangan zat besi salah satunya adalah memenuhi kebutuhan zat besi kita. Dibandingkan remaja putra, kita lebih rentan mengalami anemia karena hilangnya zat besi saat menstruasi.

Jadi kebutuhan zat besi kita lebih banyak dari laki-laki untuk mengganti zat besi kita yang terbuang dalam darah setiap kali menstruasi. Juga untuk bekal kita kelak menjadi Ibu. Karena ibu hamil itu membutuhkan zat besi tinggi untuk bisa melahirkan bayi yang sehat.

Hati ayam dan daging sapi adalah beberapa contoh sumber zat besi tertinggi. Usahakan rajin mengkonsumsinya yah. 'Selain itu, jangan lupa untuk rutin mengonsumsi **tablet tambah darah (TTD)** seminggu sekali ya. TTD ini bisa didapat secara gratis di sekolah atau di puskesmas. Atau, bisa juga dibeli di toko obat.

## Berapa banyak sih sebenarnya kita butuh protein?



### Untuk Laki-laki :

Umur 10-11 tahun : 56 gr

Umur 13-15 tahun : 72 gr

Umur 16-18 tahun : 66 gr

### Untuk Perempuan :

Umur 10-11 tahun : 60 gr

Umur 13-15 tahun : 69 gr

Umur 16-18 tahun : 59 gr

Ada di mana saja sih protein ini? Secara umum ada dua sumber protein, yaitu nabati dan hewani. Nabati salah satunya adalah tempe. Dua potong tempe sering dianggap sebagai cukup 1 porsi protein nabati dalam sekali makan. Tapi, sekali lagi, jangan lupa variasi makanan juga penting yaaa. Sumber rotein nabati ada banyak sekali ragamnya. Tahu, Oncom, kacang-kacangan, bahkan petai kalau kalian suka!

Selain itu, kita juga butuh protein hewani, yang dengan mudah kita dapat dari telur, daging ayam dan sapi, juga ikan. Kedua jenis protein ini mempunyai kelebihan masing-masing. Protein nabati mempunyai kandungan isoflavin dan anti oksidan. Sedangkan protein hewani memiliki mutu protein, vitamin serta mineral yang lebih mudah diserap tubuh, namun mengandung kolesterol

yang lebih tinggi. Kedua jenis protein ini penting untuk kita. Karena itu perlu menyeimbangkan keduanya dalam porsi makan kita.

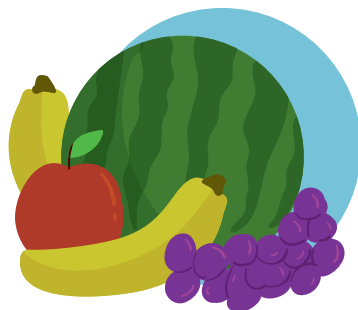
**Paling tidak dalam sehari kita perlu 70-160 gram protein hewani (setara dengan 2-4 potong ikan/daging) dan 100-200 gram protein nabati (setara dengan 4-8 potong tempe/tahu).**

Beberapa pilihan protein selain telur, daging ayam & sapi, ikan, tempe dan tahu, bisa kita dapatkan pada :

Kacang hijau, kacang merah, kacang tanah, kacang mete, almond, daging bebek, seafood (udang, cumi, kerang, dan sebagainya), telur puyuh, telur bebek, susu sapi segar dan masih banyak lagi!

## Banyak Makan Sayuran dan Cukup Buah-buahan

Sayuran seringkali dianggap tidak enak dan tidak ada rasanya! Duh, sayang banget loh, padahal gizinya mantap! Sayur bisa dimakan bareng lauk dan karbo, jadi enak-enak aja kan sebenarnya? sekarang banyak kok resep asik mengolah sayur. Malah makan sayur jadi *trend* loh, seperti gaya hidup sehat lainnya. Begitupun dengan makan buah. Buah lokal yang sedang musim itu rasanya enak dan pasti murah. Gak perlu deh buah impor yang mahal-mahal.



Buah di alam tropis seperti negara kita malah lebih banyak ragamnya dan lebih banyak pula gizinya! Dan, jangan lupa... makan buah dan sayur yang cukup selain bikin baterai kita awet, juga bikin "*casings*" badan kita alias tampilan kita lebih segar loh. Kulit lebih sehat, masalah jerawat dan bau badan bisa jauh deh! Pernah dengar tentang zat antioksidan yang bisa bikin penampilan kita jadi keren? Ya, sayur dan buah inilah sumbernya!

Saat ini kita sangat dianjurkan untuk makan sayur yang banyak! Porsinya hampir sama loh dengan karbohidrat. Pasti ini yang sering kita lupa kan? Sayur seringkali jadi pelengkap saja, atau kadang sekedar jadi penghias. Mari kita mulai sekarang, kita kasih ruang yang lebar untuk kelompok sayur ini yuk!

Badan Kesehatan Dunia (WHO) menganjurkan untuk mengonsumsi sayur sebanyak 250 gram dalam sehari. Gak perlu dimakan sekaligus. Ini bisa dibagi ke berapa kali waktu makan kita dalam sehari. Sesuai anjuran Gizi seimbang, **kita harus mengonsumsi sayur sebanyak 100 gram sekali makan (setara dengan 1 gelas sayuran masak).**

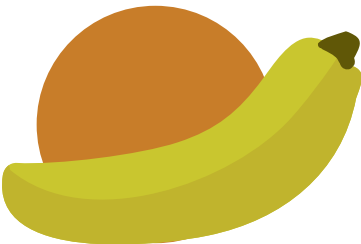
## Lalu sayuran seperti apa sih yang bagus?



Tentunya yang beraneka ragam dan jika dimasak jangan terlalu lama karena vitamin dan mineral dalam sayur akan berkurang dengan pemanasan berlebihan. Sayur berkuah dengan kondisi warna yang cemerlang, sangat bagus untuk kita konsumsi.

Timun, Kol, kemangi, selada, adalah beberapa contoh sajian lalapan/sayur segar yang banyak kita temui, terutama di menu masakan Sunda atau menu paling diminati rakyat; Paket Nasi Ayam Goreng/Bakar. Jangan sekedar jadi penghias piring, dimakan juga dong lalapannya. Begitu juga dengan sayur sop, jangan kuah dan dagingnya saja yang habis, dimakan juga wortel, brokoli, buncis dan teman-temannya di dalam sop tersebut yaa!

Untuk buah-buahan, juga jangan lupa kita makan ya. Buah bisa jadi makanan selingan juga, agar cemilan kita lebi bergizi. Paling tidak dalam sekali makan kita butuh buah seberat 50 gram



Setara dengan 1 buah pisang ambon ukuran sedang, 2 buah jeruk, 1 potong pepaya/melon, atau 3 buah kurma. Jangan lupa pilihan buah lainnya seperti manggis, mangga, belimbing, jambu air, markisa, buah naga dan banyak lainnya.

## Batasi Konsumsi Makanan Manis, Asin dan Berlemak



Coba perhatikan lagi gambar Tumpeng Gizi (di hal.27) . Di puncak paling atas ada gambar untuk asupan Gula, Garam, Lemak (GGL). Semua itu dibutuhkan oleh tubuh kita. Tapi posisinya ada di puncak, yang berarti jumlah yang dimakan tidak terlalu boleh terlalu banyak.

Batas maksimal untuk konsumsi gula adalah 50 gram (4 sendok makan), natrium (banyak terdapat dalam garam) 2000 mg (1 sendok teh) dan lemak total 67 gram (5 sendok makan) dalam SEHARI. Ingat yaa, ini jumlah maksimal dalam sehari. Jika bisa lebih sedikit, itu lebih baik.

Untuk mengingat dengan mudah, **BATAS MAKSIMAL** konsumsi GGL (gula-garam-lemak) dalam sehari adalah 4-1-5

## KAMU HARUS TAHU!

Kelebihan kadar gula dalam jangka waktu lama berisiko mengidap penyakit diabetes tipe-2, yang secara tidak langsung bisa mengakibatkan osteoporosis, penyakit jantung dan kanker. Untuk natrium dalam garam, jika berlebihan dapat meningkatkan tekanan darah atau yang dikenal dengan istilah darah tinggi.

Jika sudah begitu, penyakit berat akan lebih mudah datang. Juga dengan lemak. Selain itu, lemak berlebih akan meningkatkan kadar kolesterol dalam darah dan pastinya bikin kita kelebihan berat badan!



## Tips nge-charge tubuh dengan baik

"Duh, kenyang banget kalau menu kita selengkap itu 3x sehari!"

"Susah kalau di sekolah makan siang yang selengkap itu!"

"Makan malam sebanyak itu? Nanti gendut dong!"

Ada yang senasib?

Eits, kan kita maunya jadi generasi anti *lowbatt*! Kalau ngecasnya gak maksimal, gimana mau punya baterai kuat tahan lama dan bikin kita pintar?

Nah, kita coba yuk tips berikut untuk mengatasi keluhan di atas!

### NGEMIL SEHAT



Angka kalori yang paling ideal memang seharusnya menyesuaikan dengan kondisi tubuh kita, terutama berat tubuh dan juga aktivitas harian. Jika kita makan sesuai dengan kebutuhan kalori kita dalam sehari, sebetulnya gak akan kekenyangan kok. Yang gak kalah penting nih, batasi NGEMIL! Karena jika cemilan kita cukup besar kalornya, kita jadi males makan besar.

Padahal kan biasanya cemilan itu kalorinya tinggi tapi nilai gizinya minimal. Ibarat *charger* handphone, cemilan tuh *charger* abal-abal alias gak bisa ngecas full. Kalau mau full ya harus pakai *charger* yang ORI dong alias makanan lengkap gizi!

Ini nih contoh cemilan yang asik tapi ternyata minim sekali gizinya ;

**1. Kripik dan jenis makanan ringan lainnya (*Potato chips*, dan lain-lain) dengan kandungan MSG dan garam tinggi, juga pedas.**

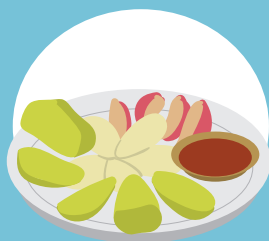
**2. Minuman manis (apalagi yang bersoda).**

**3. Gorengan, terutama yang di jual di tempat yang kurang higienis.**

**4. Mie instan.**

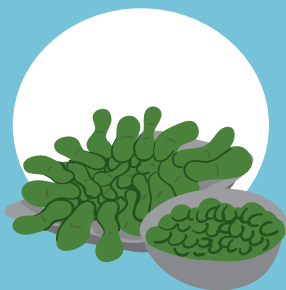
Duh, susah yaa... kita kan lagi doyan-doyannya jajan dan ngemil! Eh, gak apa-apa kok ngemil, asal pilih cemilan yang sehat.

Alias kalorinya tidak terlalu tinggi, dan tetap punya nilai gizi. Ini dia contohnya :



### Rujak

Buah-buahan yang agak mentah itu juga punya nilai gizi loh, dan karena belum terlalu matang, jadi kadar gulanya juga tidak terlalu tinggi. Tapi hati-hati ya dengan sambal rujaknya. Kepedesan malah bikin sakit perut. Bikin sendiri juga gampang kok! Apalagi kalo bareng teman-teman sambil kerja kelompok, jadi lebih seru kan?



### Kacang edamame rebus

Sekarang banyak sekali yang jual edamame alias kedelai jepang (walaupun ditanamnya sih lokal juga) dalam bentuk mentah. Yang beku juga ada, tinggal ditaruh di suhu ruang sebentar, langsung bisa dimakan deh. Yang mentah, tinggal direbus sebentar juga bisa langsung santap! Gurih-gurih enaaaak!



### Kuaci

Wah ini cemilan asik banget loh! Repot buka kulitnya, tapi seru makannya. Apalagi sambil ngumpul sama teman-teman. Kuaci ada banyak ragam juga loh, umumnya dari biji bunga matahari atau labu. Sebaiknya pilih yang original tanpa tambahan rasa dan garam. Karena rasa asli kuaci udah enak kok! Tapi kalau nemu yang bergaram, ya gak apa-apa, pilih yang kadar garamnya paling kecil aja.



### Buah-buahan

Ngemil buah oke juga loh. Walaupun ada beberapa buah manis yang kadar gulanya cukup tinggi juga kayak Mangga, Melon, Pisang, tapi gak apa-apa kok, asal gak kebanyakan.

Lalu, apa kabar jajanan dan cemilan macam siomay, batagor, kripik-kripik, gorengan, *milkshake*, bakso, dan teman-temannya yang enak-enak itu?? Eh, sesekali gak apa-apa kok. Kita masih bisa gaul asik jajan bareng teman-teman, tapi cari jajanan yang terjamin kebersihan dan keamanan bahannya yah. Nah, karena sekarang udah lebih paham soal gizi, nanti pas

jajan coba kita lebih sadar gizi yuk! Misalnya, jajan siomay sekarang bisa coba pare rebusnya, jajan bakso pakai toge dan sawinya, jajan gorengan cari yang bersih dan gak perlu banyak-banyak, sesekali bikin gorengan sendiri di rumah, kan gampang juga. Kita ajak teman-teman untuk mulai makan bener seperti kita, kan seru kalau sehatnya bareng-bareng!

Dengan cemilan/jajanan yang lebih terkontrol kalorinya, kita jadi gak gampang kenyang saat waktu makan tiba. Jadi makanan utama kita bisa dilengkapi sesuai Pedoman Gizi Seimbang, dan kita bisa menghabiskannya dengan lahap. *Full charged* lagi deh tubuh kita!

Ada cemilan sehat yang lagi trend loh di kalangan remaja luar negeri, namanya **Baby Carrot**. Iya, itu wortel muda mentah!

Ternyata rasanya **crunchy** dan segar loh! Kita coba yuk! Pakai wortel lokal rasanya juga enak kok, malah lebih segar. **Coba deh!**



## BEKAL

Bawa bekal? Emang anak TK? Eits, budaya membawa bekal ini ternyata sudah cukup tua loh di dunia. Termasuk di Indonesia. Malah dimulai dari orang dewasa, bukan anak-anak. Para petani yang membawa bekal ke sawah, para pekerja, para guru, hingga akhirnya ketika sekolah mulai bermunculan, para siswa membawa bekal sendiri dari rumah. Dari taman kanak-kanak hingga perguruan tinggi. Sejak dulu, membawa bekal makanan dari rumah adalah cara untuk memenuhi kebutuhan perut dengan



lebih praktis dan higienis.

Tapi jaman sekarang, tak sedikit yang menilai bawa bekal justru bikin ribet. Lebih praktis jajan. Tapi sebetulnya dengan membawa bekal, kita bisa sangat berhemat juga loh. Selain itu kita bisa bawa makanan yang gizinya lengkap. Biar lebih seru, kita bisa janji sama teman untuk bawa bekal dan makan bareng!



Dengan membawa bekal, kita gak perlu jajan terlalu banyak. Gak perlu kerja kelompok di restoran *fastfood*, cukup cari taman, siapkan bekal dan cemilan dari rumah, gelar tikar, terus kerja kelompok deh dengan *happy* tanpa takut boros. Bekal makanan kita juga itungannya *fastfood* loh, lebih cepat malah gak perlu order, ngantri dan bayar!

### Agar bekal makanan kita tetap oke untuk disantap, ada tipsnya nih :

- a) Idealnya makanan dimakan paling lambat 4 jam setelah makanan dimasak khususnya makanan-makanan yang berkuah, bersantan dan mengandung protein tinggi (misal telur, gulai ayam, lodeh). Sebaiknya membawa makanan yang kering karena tidak mudah basi.
- b) Gunakan kotak makanan yang *food grade* dan bisa menahan makanan tetap hangat dan bersekat agar makanan tidak bercampur dan tidak mudah basi.

## MAKAN MALAM ITU PENTING!

Kalo gendut gimana?  
Siapa bilang makan malam bikin gendut?

Yang bikin gendut itu adalah makanan berkalori tinggi, lemak, dan gula yang berlebihan tanpa dibarengi aktivitas fisik yang seimbang. Makan malam itu ternyata penting loh. Tentunya makan malam dengan menu bergizi seimbang. Karena aktivitas kita sebagai remaja sibuk ini kan banyak sehari-hari. Menjelang malam, baterai tubuh kita akan mulai *low* lagi. Sementara kita biasanya harus mengerjakan PR, ngaji bagi yang muslim, belajar untuk ulangan harian atau ujian semester,



dan jangan lupa, saat tidurpun kita perlu energi loh. Karena sepanjang tidur lelap, sesungguhnya tubuh remaja kita ini mengalami pertumbuhan. Alias, kita bertambah tinggi saat kita tidur! Sekaligus bergantinya sel-sel tubuh kita yang sudah rusak. Jadi membekali tubuh dengan gizi yang baik sebelum tidur, akan menjadikan tidur kita berkualitas lebih baik. Banyak sekali manfaat dari pola istirahat/tidur yang baik sejak muda. Kualitas kesehatan lebih baik, imunitas lebih baik jadi gak gampang sakit, dan pastinya pertumbuhan kita akan berjalan lancar tanpa hambatan!

---

Gimana? Udah lebih paham dong ya tentang “*charger*” tubuh kita yang paling yahud? Yap, makanan dengan gizi seimbang dan beraneka ragam. Makin pede dong sekarang, kita bisa makan dengan lebih sadar gizi dan lebih pede untuk mencoba sumber gizi yang beragam. Makin keren deh pastinya!

Eits, ada satu hal penting juga yang gak boleh kita lupa soal makanan ini, yaitu BERSYUKUR!

Jangan lupa berdoa sebelum dan sesudah makan, berterimakasih pada Sang Pencipta kita masih bisa makan. Pasti seringlah ya kita dengar tentang nasib saudara-saudara kita yang kekurangan gizi, nasib para pengungsi yang kekurangan bahan makanan, nasib para pemulung yang makan seadanya dari tempat pembuangan sampah, dan nasib banyak orang kurang beruntung lain. Jika kita masih mengeluhkan makanan di depan kita, rasanya enggak banget deh.

Nah, gak ribet kan untuk jadi remaja sehat yang paham gizi sekaligus bisa mempraktekkannya setiap hari?

**Jika kita bisa  
menjalaninya,  
percaya deh kita  
akan tumbuh  
optimal jadi  
remaja yang  
tangguh.**



# BATERAI KUAT TAHAN LAMA

## Bukan Sekedar Makan

*Power supply charger* alias piring makan kita sudah oke kan sekarang? Nah, selain punya *charger* yang bagus, ada beberapa hal penting lainnya yang perlu juga kita lakukan agar sehat maksimal. Karena untuk punya baterai kuat tahan lama, bukan artinya harus di-*charge* terus menerus, nanti malah *overcharged* alias *overweight*. Duh, jangan sampai deh!



Jadi, perlu ngapain lagi nih selain makan makanan bergizi seimbang?

## Biasakan sarapan pagi dan minum air putih yang cukup



Seperti yang sebelumnya kita bahas, ini adalah salah satu point yang juga penting! Sama seperti *handphone*, *tablet* dan *gadget* apapun yang biasanya pagi selalu *full charged*, begitupun seharusnya tubuh kita! Kan akan kita pakai seharian penuh, jadi baterai awal harus oke dulu nih! Banyak sekali loh manfaat yang kita dapat dari kebiasaan sarapan pagi. Tampil segar dengan otak cemerlang di pagi hari pasti bikin *mood* kamu bakal oke sepanjang hari.

Juga jangan lupa, minum air putih! Minimal delapan gelas sehari. Bahkan lebih jika aktivitas kita banyak. Biasakan membawa botol minum sendiri, apalagi jika di sekolah disediakan air minum. Jangan tunggu sampai kita kehausan banget, itu tandanya tubuh sudah dehidrasi (meskipun masih ringan). Nah, gampang terasa pusing atau pening juga bisa jadi karena kita kekurangan air. Kalau sudah begitu, secepatnya deh minum air putih yang banyak. Ingat ya, AIR PUTIH, bukan minuman kemasan beraneka rasa dengan gula tinggi. Karena pengganti cairan tubuh yang paling baik itu adalah AIR PUTIH.

## Biasakan Baca Label Pada Kemasan Makanan



Apa sih yang harus kita perhatikan dalam melihat Informasi Nilai Gizi pada label kemasan? Angka persen AKG (Angka Kecukupan Gizi)-nya dong ya.

Yuk, kita ambil contoh satu kemasan cemilan yang pernah nge-*hits*!

Lemak total	: 8%
Lemak Jenuh	: 12%
Protein	: 2 %
Karbohidrat total	: 4%
Natrium	: 6%

Dari angka itu terlihat jelas, bahwa cemilan ini tinggi lemak jenuh, karbohidrat dan Natrium tapi proteinnya sedikit dan tidak ada kandungan vitaminnya sama sekali.

Dari informasi ini kita bisa berhitung, bisakah ini menjadi makanan yang melengkapi kebutuhan gizi harian kita? Jika tidak, berarti ini bukan jenis sumber pangan yang baik untuk dikonsumsi dalam jumlah banyak dan setiap hari. Kita perlu mencari sumber pangan lain yang lebih kaya gizi.

Oya, jangan lupa juga memperhatikan tanggal kadaluarsanya! Termasuk kondisi kemasan produk, pastikan tidak rusak, kembung, berkarat, gompel atau bocor.

## Biasakan Cuci Tangan Dengan Sabun dan Air Mengalir serta Memotong Kuku



Kita sudah lengkapi gizi di piring makan kita, eehh... kita lupa cuci tangan sebelum makan. Juga saat kita ngemil, tanpa sadar sering kita nyomot langsung aja makanannya, padahal tangan kita habis pegang HP cukup lama atau kita baru keluar dari toilet. Pindah deh semua kuman di HP atau toilet ke perut kita. Diare, typhus, adalah sebagian kecil penyakit umum yang mudah ditemukan di sekitar kita. Penyebabnya adalah bakteri jahat yang masuk ke organ pencernaan kita gara-gara urusan lupa cuci tangan tadi.

Jangan abaikan penyakit dari bakteri. Bila tidak tertangani dengan baik, resikonya bisa berujung kematian. Waah, jangan sampai terjadi pada kita ya... Jadi, mari rajin mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir!

Jangan Lupa teman-teman, untuk selalu memotong kuku agar saat mengkonsumsi makanan tidak ada kotoran yang menempel pada kuku.

## Lakukan Aktivitas Fisik yang Cukup dan Pertahankan Berat Badan Normal



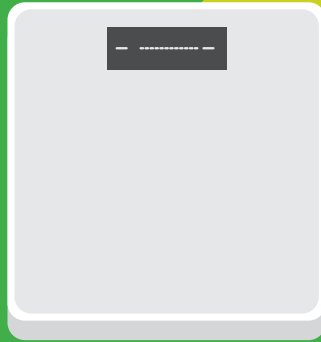
Apa bedanya baterai tubuh kita dengan baterai *handphone*? Baterai *handphone* jika sudah *full* tapi tidak digunakan ya akan segitu aja. Paling *handphonenya* jadi usang karena gak pernah dipakai. Lama-lama malah jadi rusak. Nah, kalau baterai di tubuh kita memang selalu minta *dicharge* alias kita selalu gampang lapar. Makanya baterai ini harus digunakan dengan benar lewat aktivitas fisik atau olah raga yang baik dan teratur untuk menyeimbangkan energi yang masuk dari makanan kita. Sehingga berat badan dapat terjaga normal dan tubuh kita makin bugar.



Aktivitas fisik rutin itu gak susah kok. Jika sekolah kita dekat, misalnya hanya sekitar 5 sampai 15 menit jalan kaki atau naik sepeda aja, gak perlu antar jemput motor atau mobil. Bisa juga disempatkan disekolah misalnya saat jam bermain sebaiknya tidak berada di dalam kelas, tapi main diluar kelas, permainannya bisa bermacam-macam kok, seperti ular naga, gobak sodor atau main karet. Selain itu di sekolah sebaiknya ikut ekstra kurikuler yang banyak gerak seperti paskibra, pramuka, olahraga, PMR, bela diri dan menari.

Setidaknya 60 menit dalam sehari kita perlu melakukan aktivitas fisik seperti berlari, lompat tali, berenang, menari dan naik sepeda. Permainan lain untuk menguatkan otot juga bisa dilakukan seperti memanjat pohon, panjat tebing/dinding dan tarik tambang. Untuk memperkuat tulang kamu bisa melakukan olahraga seperti senam, main basket/voli, bulu tangkis dan tenis. Di rumah kamu juga bisa beraktivitas fisik dengan menyapu, ngepel, mencuci baju dengan tangan loh. Jadi guys, gak ada salahnya ikut membantu orang tua membersihkan rumah. Badan sehat, rumah terawat dan orang tua makin sayang deh sama kamu.

Buat kamu yang mau jadi atlet, saat-saat inilah kamu perlu melatih otot, tulang dan kemampuan jantung paru kamu. Caranya dengan rajin beraktivitas fisik 60 menit setiap hari dan latihan yang teratur.



Buat kamu yang punya masalah berat badan, dan ingin punya berat yang ideal, hati-hati dalam memilih program diet. Banyak sekali pilihan diet saat ini yang cukup ekstrim. Kita harus ingat, tubuh kita masih sangat butuh asupan yang seimbang gizinya. Jadi daripada mencoba diet ekstrim, lebih baik kita perbaiki komposisi gizi di piring kita. Menjadi sehat adalah yang terpenting. Jadi langsing itu bonus!

---

Tapi kalau kamu ingin tahu seperti apa sebaiknya status gizi idealmu, kamu bisa menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT) atau *Body Mass Index (BMI)* dengan rumus berikut ini :

<b>Berat Badan (kg)</b>	<b>IMT/BMI</b> = Indeks Massa Tubuh / <i>Body Mass Index</i>
<b>Tinggi Badan (m)</b>	<b>BB</b> = Berat Badan (Kilogram)
	<b>TB</b> = Tinggi Badan (Meter)

---

Selain Indeks Massa Tubuh (IMT) untuk mengukur sudah idealkah berat badanmu, kamu juga bisa ukur Tinggi Badanmu dengan melihat di Grafik Tinggi Badan/Umur (TB/U).

Grafik IMT dan Tinggi Badan/Umur bisa kamu lihat di bagian akhir buku ini, termasuk contoh dan cara menghitungnya.

## Be Media Smart

Sebelumnya kita sempat membahas tentang pentingnya aktivitas fisik yang idealnya lebih banyak daripada aktivitas kita dengan *gadget*. Memang sih, tidak bisa dihindari, hidup sebagai remaja jaman *now* rasanya gak lengkap kalau kita gak akrab dengan yang namanya internet. Segala jenis informasi, baik yang mendukung pelajaran sekolah atau bahan gaul kita ada di internet. Semua bisa dibuka dengan mudah lewat *smartphone* kita. Dunia rasanya ada di ujung jempol!



Gak masalah kok, justru kita memang harus jadi generasi yang melek teknologi. Yang *up to date*, gak kudet dan ketinggalan jaman. Karena di masa depan, mereka yang sukses adalah yang mampu menguasai informasi. Eits, tapi... bukan berarti kita jadi bisa sebebas-bebasnya menggunakan internet loh. Karena *screen time* yang kurang bijak bukan hanya akan mempengaruhi kondisi kesehatan fisik kita saja, tapi juga mental kita. *So, be Media Smart!*



Situs *The Guardian* mengemukakan sebuah hasil riset sejak awal Januari 2018, yang menemukan bahwa remaja dengan waktu lebih sedikit di depan layar (terutama untuk *browsing*, bersosial media, dll) ternyata lebih bahagia. Seringkali sosial media itu justru bikin kita merasa *insecure*, betul gak? Lihat anak lain lebih cantik/ganteng, tubuhnya lebih bagus, koleksi mainannya lebih keren, punya motor baru, jalan-jalan ke luar negeri, sampai "gandengan"-nya lebih kece, justru malah bikin kita jadi sedih karena kita gak punya apa yang mereka dapat.

Kalau sudah seperti ini, kita mesti hati-hati, itu tandanya mental kita sudah sangat terpengaruh dengan media. Padahal pada kenyataannya hidup kita sebetulnya baik-baik saja kok!

Banyak informasi yang bertebaran di dunia maya juga seringkali bikin kita bingung kan? Termasuk informasi tentang beragam cara diet untuk mendapatkan berat badan ideal. Mulai dari katering mahal sampai puasa panjang. Wah, kalau untuk badan kita yang masih di masa pertumbuhan ini, harus hati-hati banget loh memilih pola makan yang benar. Belum tentu informasi tentang diet itu tepat dan cocok untuk tubuh kita.



## “Tahukan kamu?”

Salah satu gangguan fisik dari memegang gadget (terutama *smartphone*) terlalu lama adalah “*Texting-Thumbs*”.

Ini adalah semacam cedera stress berulang yang mengakibatkan nyeri pada ibu jari dan pergelangan tangan, kadang disertai munculnya semacam suara gesekan tulang di dekatnya. Hal ini bisa mengakibatkan penurunan kekuatan otot tangan dan rentang gerakannya. Penyakit ini dapat dikategorikan sebagai gangguan otot karena peradangan. Hati-hati ya jika kamu sudah merasakan semacam ini pada tangan terutama ibu jarimu.



Nah, jika kita ditegur orang tua karena main HP lama-lama, mending kita buktikan bahwa aktivitas online kita juga bisa kok kita batasi, dan yang paling penting, kita bisa dapat banyak hal baik dan positif dari ber-*gadget* ria ini. Salah satu contohnya adalah, belajar hidup lebih sehat! Mending pantengin akun-akun sosmed yang bisa ngasih inspirasi hidup sehat, makan sehat, olah raga sehat, browsing menu-menu enak penuh gizi, dan semacamnya. Termasuk, *order* makanan sehat!

Bicara soal *order* makanan, pasti udah gak asing lagilah buat kita. Tidak pernah terpikir di jaman orang tua kita muda dulu, mau makan bisa segampang sekaligus seribet jaman sekarang. Gampang karena menu apapun ada di ujung jempol, tinggal klik mau *order* yang mana. Tapi sekaligus jadi lebih ribet dan bingung karena saking banyaknya pilihan!



Banyak sih menu seru yang bisa kita coba lewat **delivery food** ini. Aplikasi pemesanannya pun macem-macem banget. Yang paling banyak adalah lewat aplikasi **ojek online**. Nah, ini yang bikin godaan untuk jajan makin tinggi! Apalagi kalau sudah kumpul bareng teman-teman.

Tapi, ini bisa jadi salah satu cara seru untuk menikmati makan sehat kok.

**Coba deh cara-cara disamping ini:**

**Lakukanlah sesekali saja.** Kalau tiap mau makan *order* dulu, bisa bangkrut kita! Bolehlah pas lagi kumpul-kumpul sama teman/keluarga. Atau jika Ibu kita sedang repot untuk masak, tawarilah untuk *order* makanan, tapi biarlah Ibu yang pilihkan makanan yang baik buat kita.

**Mencoba menu makanan baru,** yang cukup bergizi dong yah. Misal mencoba makanan khas Indonesia Timur dari resto Manado, mencoba masakan Aceh yang kaya rempah. Seru kan seperti wisata kuliner, tapi dengan cara yang sangat mudah? Jangan lupa ajak teman/keluarga lalu makan bareng jadi lebih seru!

### **Modifikasi di rumah.**

Boleh aja kita pesan jajanan semacam ayam krispi potong, cilok, seblak, *burger*, dan lain sebagainya. Pas di rumah, coba kita tambahkan sayur segar!

Selain untuk mengenyangkan perut kita, jika kita punya rejeki lebih, layanan *delivery food* ini bisa banget untuk kita manfaatkan sebagai alat berbagi hal baik. Misal, pesankan makanan lebih untuk supir ojek onlinenya. Atau kirim makanan untuk Kakek/Nenek bila tinggal di satu kota. Atau untuk mengadakan semacam bakti sosial makan bersama saudara-saudara kita yang kurang mampu.

**Kalau begini, gak cuma otak dan tubuh kita yang sehat, tapi juga mental dan hati kita bisa jauh lebih sehat.**

Gimana? Seru kan ngobrolin hidup yang lebih sehat buat tubuh kita? Ternyata banyak juga yah yang bisa kita lakukan untuk tampil sebagai **#generasiAntiLowBatt!**

**Gak ribet kok! Kalau kita mau,  
kita pasti bisa!**

**Apa sih yang gak bisa buat remaja  
keren macam kita? Ya gak?!**

# NO MORE LOWBATT!



Ini adalah Al.  
Usianya 14 tahun. Kelas 2  
SMP. Hobinya main futsal.

**Hari ini adalah  
hari Senin.**

Pagi hari ketika adalah waktu dari hormon kortisol dalam tubuh kita berada di level tertinggi. Hormon ini di kenal sebagai hormon stress. Tapi jangan khawatir, tingginya hormon kortisol di pagi hari memang diatur tubuh untuk berperan sebagai 'alarm" agar kita melek dan bangun. Hormon inilah yang akan membantu tubuh memproduksi energi tinggi untuk kita beraktivitas sehabian, dan di malam hari barulah ia perlahan akan menurun.

Oleh karena itu, penting sekali untuk kita benar-benar bangun, tidak tidur lagi setelah mematikan alarm, agar hormon ini bisa berkerja dengan baik. Selain itu, jangan lupa, isi tubuh kita dengan asupan yang cukup dan bergizi agar hormon ini bisa mengolahnya menjadi energi untuk kita beraktivitas sepanjang hari. Dengan kata lain,

**JANGAN LEWATKAN  
SARAPAN!**

## Jadwal Senin:

06.30	Upacara PPKN Biologi Seni Musik Sejarah	15.30	Bubar sekolah langsung Kerja kelompok tugas B.Indo
17.00	Latian Futsal	19.00	Ngaji
20.00	Kerjain PR (kalau ada)	22.00	Tidur

# Breakfast TIME!



Seperti kita, Al juga bisa memilih makanannya; mau sarapan menu lengkapnya atau sekedarnya saja?

nah, mari kita lihat apa yang terjadi pada kedua pilihan tersebut!

" Al makan sedikit dan buru-buru sampai lupa bawa bekal. Ia sampai juga di sekolah tepat waktu, dan langsung upacara. Selesai berdiri upacara selama 1 jam, Al tiba-tiba merasa sedikit pusing. Sepanjang belajar di kelas,

Al agak kurang fokus karena pusingnya yang belum hilang ditambah rasa lapar yang sudah muncul sebelum jam istirahat. Ketika istirahat tiba, Al langsung ke kantin dan jajan makanan yang agak berat, mie instan goreng. Al merasa kenyang, pusingnya sedikit berkurang.

Tapi jam pelajaran kedua Al malah merasa ngantuk. Saat jam makan siang tiba, Al belum merasa lapar, jadilah ia hanya jajan satu gorengan. Lalu saat jam pelajaran berikutnya, Al merasa kurang berenergi. Ia mengikuti pelajaran dengan agak malas dan ngantuk. Saat bubar sekolah, ia harus kerja kelompok dengan teman-temannya, karena saat makan siang hanya jajan gorengan Al merasa lapar sekarang.

Tapi teman-temannya malah makan rujak, jadilah ia lapar sendirian. Iapun kerja kelompok dengan kurang fokus dan membuat teman-temannya bete. Saat jam 5 sore, Al harusnya latihan Futsal. Tapi ia terlalu lapar, jadilah ia bolos dan pergi makan ke warung terdekat dengan

## Memilih sarapan sekedarnya biar cepat.



sisa uang bekal yang tidak banyak, dia makan seadanya. Akhirnya ia pulang ke rumah dengan perut yang sudah terisi. Sehabis ngaji, ia malah tidak lapar, jadi dia lewatkan makan malam yang sudah disiapkan ibunya. Al mengerjakan PR, tapi karena asupan makan yang kurang bergizi seharian ini, ia jadi cepat ngantuk. Jam 9 malam Al ketiduran, dan PRnya belum selesai semua. Karena melewatkan makan malam, tidur Al tidak nyenyak, hormon pertumbuhannya pun tidak bisa bekerja maksimal di malam hari.

Dan keesokan harinya Al bangun dengan tubuh yang kurang segar... Lalu hari berputar kembali..")

**Memilih untuk sarapan dengan menu lengkap gizi, dan juga tidak lupa bawa bekal.**



**Al mengikuti upacara sampai selesai dengan wajah yang masih segar meski berkeringat.**

**Sarapannya yang cukup lengkap gizi memberinya energi hingga sepanjang pelajaran di kelas.**



Saat jam istirahat tiba, Al cukup makan pisang bekalnya, karena energi dari sarapan lengkapnya masih cukup tersisa.

Jadi Al tidak perlu ikutan jajan cemilan lain yang minim gizi.

Gado  
Gado



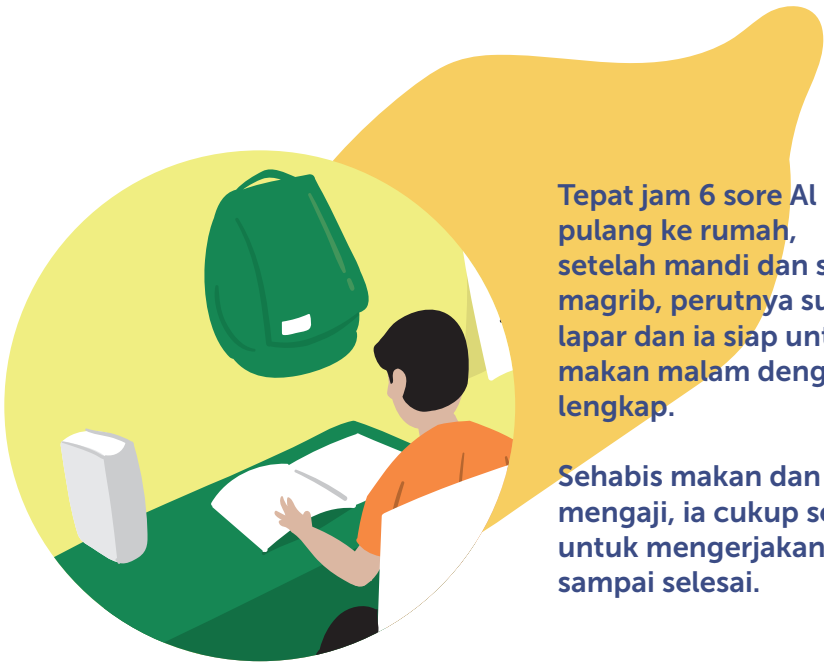
Saat jam makan siang tiba, ia dalam keadaan siap makan. Ia bisa ke kantin pesan gado-gado lengkap. Dan ia bisa kembali mengikuti pelajaran selanjutnya dengan baik sampai sekolah bubar.

Al masih cukup berenergi saat kerja kelompok dengan teman-teman. Biar lebih seru mereka ngemil rujak bersama.



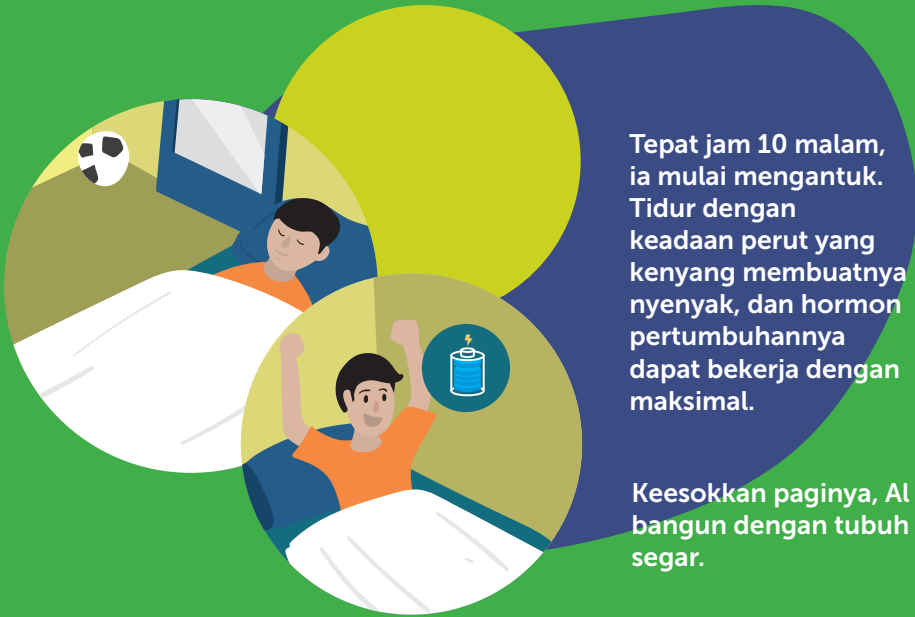


**Ngemil rujak  
memberinya  
tambahan energi untuk  
melanjutkan aktivitas  
selanjutnya, yaitu  
latihan Futsal.**



**Tepat jam 6 sore Al  
pulang ke rumah,  
setelah mandi dan sholat  
magrib, perutnya sudah  
lapar dan ia siap untuk  
makan malam dengan  
lengkap.**

**Sehabis makan dan  
mengaji, ia cukup segar  
untuk mengerjakan PR  
sampai selesai.**



Tepat jam 10 malam, ia mulai mengantuk. Tidur dengan keadaan perut yang kenyang membuatnya nyenyak, dan hormon pertumbuhannya dapat bekerja dengan maksimal.

Keesokan paginya, Al bangun dengan tubuh segar.

Gak gampang memang menjalani masa remaja ini, banyak hal yang bikin galau, aktivitas seabrek yang melelahkan, ujian sekolah, PR yang banyak, belum lagi debat alot dengan orang tua yang kadang (setelah dipikir-pikir) gak perlu.

Tapi percayalah gak ada masa yang lebih seru dari masa yang kita miliki ini. Kita punya sahabat-sahabat baik, otak yang kreatif, petualangan seru, ijin main keluar lebih lama dengan teman-teman, mencoba banyak hal baru, energi yang lebih banyak, obrolan-obrolan seru, lelucon-lelucon garing tapi lucu, film bioskop 13+ yang boleh kita tonton, akun sosial media yang legal saat kita menginjak 14 tahun, dan jangan lupa orang tua yang sebetulnya makin peduli dengan kita.

Contoh kecilnya adalah, pertanyaan paling penuh cinta sedunia yang selalu mereka tanyakan saat ini, tapi jarang ditanyakan ketika kita kecil; "Mau makan apa, Nak?"

## #GenerasiAntiLowbatt

Pada akhirnya kitalah yang memutuskan. Apa yang akan kita makan. Apa yang akan kita berikan untuk tubuh yang hebat ini di puncak pertumbuhannya?

Tidak ada yang lebih penting untuk kita berikan selain kesehatan. Mari mulai melengkapi makanan kita dengan gizi yang seimbang, seperti sel-sel kita menyempurnakan setiap organ, mulai dari otak hingga kaki untuk berlari.

**Agar kita tampil sebagai generasi terbaik yang sehat jasmani, rohani, cerdas dan cemerlang!**

# Grafik Pertumbuhan

## Bagaimana cara membacanya:

01. Warna merah muda untuk perempuan dan warna biru untuk laki laki.

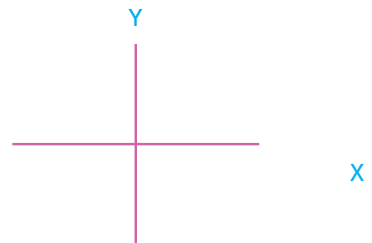


Perempuan



Laki-laki

02. Pada grafik pertumbuhan, sumbu Y menandai IMT sedangkan sumbu X menandai usia berdasarkan tahun dan bulan.



03. Status gizi seseorang merupakan titik temu antara IMT dan umur.
04. Status gizi ditentukan jika titik temu tersebut berada:

a) Di atas garis hijau dan di bawah garis kuning  
(0-1 Z score) => normal



b) Di atas garis kuning dan dibawah garis merah  
(1-2 Z score) => berisiko kelebihan berat badan



c) Di atas garis merah dan dibawah garis hitam  
(2-3 Z score) => kelebihan berat badan



d) Di atas garis hitam(> 3 Z Score) => Obesitas



Tapi kalau kamu ingin tahu seperti apa sebaiknya status gizi idealmu, kamu bisa menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT) atau *Body Mass Index (BMI)* dengan rumus berikut ini :

**Berat Badan (kg)**

**Tinggi Badan (m)**

**IMT/BMI** = Indeks Massa Tubuh / *Body Mass Index*

**BB** = Berat Badan (Kilogram)

**TB** = Tinggi Badan (Meter)

**Contoh : Remaja Putri  
umur 14 tahun**

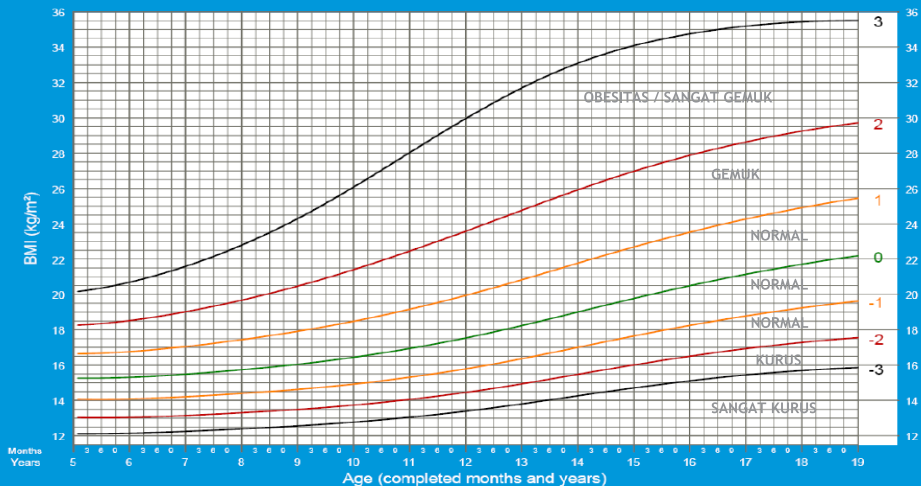
$$\begin{array}{l} \text{BB : 50 Kg} \\ \text{TB : 1,5 m (150 cm)} \end{array} \quad \frac{50}{1,5^2} = 22,22$$

Dari contoh di atas, didapat IMT = 22,22. Jika diidentifikasi pada grafik BMI-for-age warna pink, maka akan berada di atas garis hijau, sedikit di bawah garis kuning.

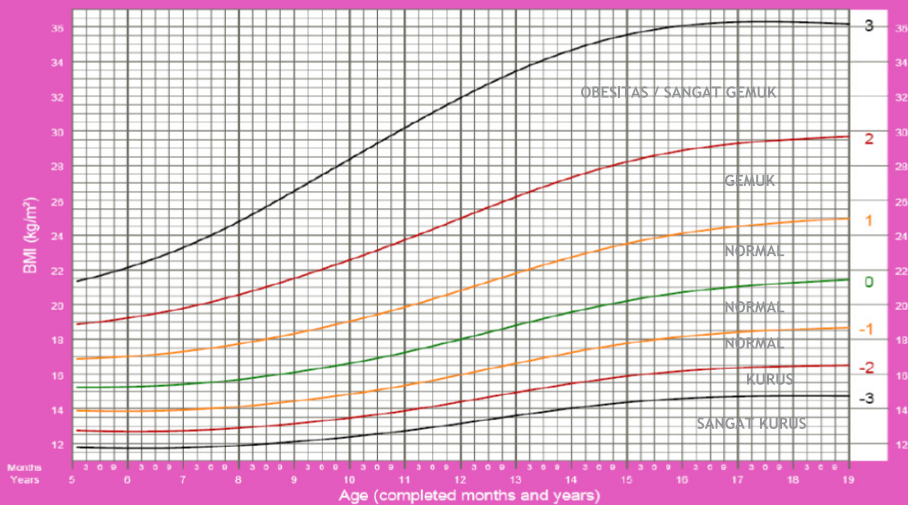
Yang artinya masih dalam skor NORMAL.

LAMPIRAN 2

Grafik Indeks Massa Tubuh (IMT) Berdasarkan Umur untuk Remaja Laki-laki

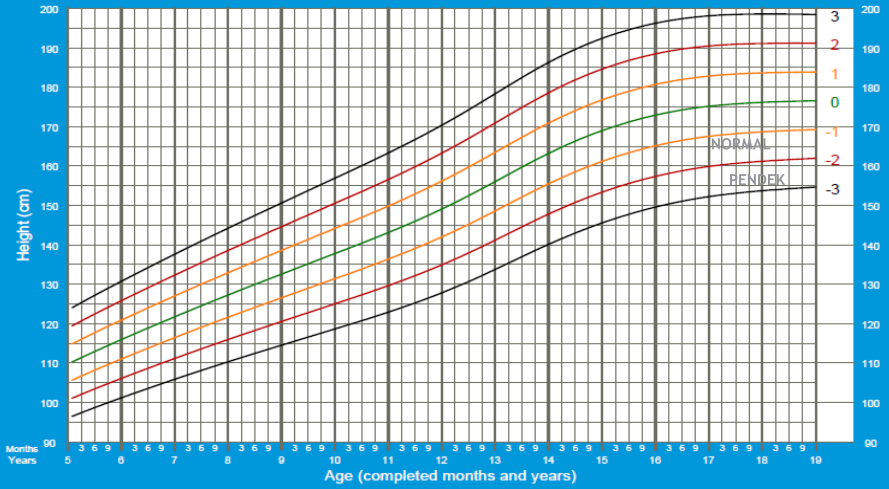


Grafik Indeks Massa Tubuh (IMT) Berdasarkan Umur untuk Remaja Perempuan

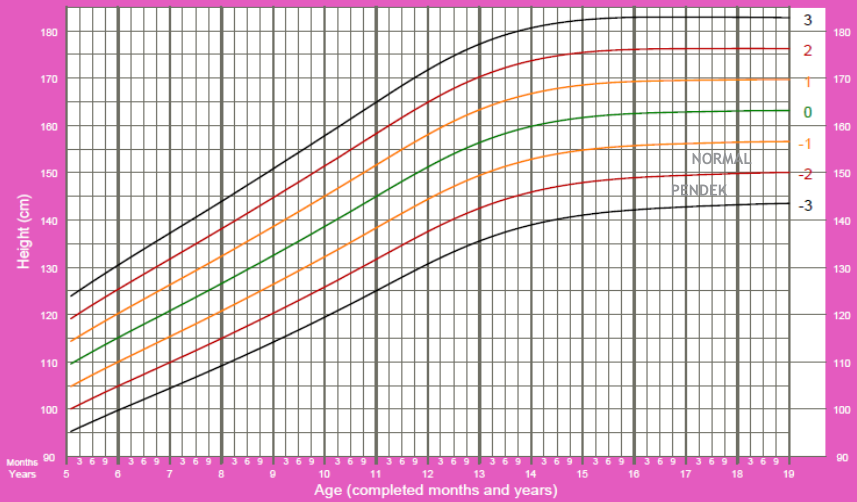


LAMPIRAN 3 :

Grafik Tinggi Badan (TB) Berdasarkan Umur untuk Remaja Laki laki



Grafik Tinggi Badan (TB) Berdasarkan Umur untuk Remaja Perempuan



Apa yang kamu rasakan ketika melihat warna merah di ujung tanda baterai *smartphone*-mu?

Ow, oow... Cepat-cepat cari *charger*!

Andai *smartphone* kita gak pernah *lowbatt* sepanjang hari, pasti asik banget, bisa *ON* setiap saat! Nah, kalau tubuh kita yang *lowbatt*, gimana?

Karena itu, penting banget untuk menjaga tubuh keren yang kita punya ini untuk bisa *ON* sepanjang hari. Menjalani hari-hari seru kita sebagai remaja; bersenang-senang bersama teman, bikin karya yang hebat dan mengisi segala rasa ingin tahu kita tentang banyak hal.

Masa depan cerah yang penuh petualangan adalah milik kita! Tak ada yang berhak merebutnya, termasuk rasa malas dan tubuh lemas.

Penuhi baterai tubuh kita selalu, jangan sampai *lowbatt*! Makanan sehat bergizi seimbang, olah raga, istirahat cukup, pergaulan positif dan ilmu pengetahuan yang bermanfaat adalah *charger* terbaik untuk kita.

Jadi, apa yang kita tunggu?  
Bangun dan bersiaplah!

**Pastikan diri kita segar saat matahari bersinar!**

# #Generasi *AntiLowbatt*



Ibarat *Smart Gadget*, inilah kita sebagai remaja; cerdas, punya banyak fitur, keren, dan aktif!

ISBN 978-602-416-730-1



9 786024 167301 >