



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
REPUBLIK INDONESIA  
2019

# Remaja Sehat itu KEREN

Enerjik

Empati

Kreatif

Ramah

berNalar





KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
REPUBLIK INDONESIA  
2019

# Remaja Sehat itu KEREN

Enerjik

Empati

Kreatif

Ramah

berNalar

Judul:

## **REMAJA SEHAT ITU KEREN**

Cetakan Pertama 2019

Catatan. Buku ini merupakan buku yang ditujukan untuk pembaca usia remaja. Buku ini adalah produk dari subdit Pendidikan Anak dan Remaja, Direktorat Pembinaan Pendidikan Keluarga, Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Diharapkan buku ini dapat menumbuhkan lebih banyak minat baca pada anak dan remaja. buku ini merupakan “dokumen hidup” yang senantiasa diperbaiki, diperbarui, dan dimutakhirkan sesuai dengan dinamika kebutuhan dan perubahan zaman.

Diterbitkan oleh:



Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan  
Jalan Jenderal Sudirman  
Gedung C Lt. 13 Senayan Jakarta 10270  
Telepon: 021-2527664

ISBN: 978-602-427-285-2

Pengarah	:	Sukiman
Penanggung Jawab	:	Nanik Suwaryan
Penyunting	:	Aria Ahmad Mangunwibawa, Poerwanto
Penyusun	:	Retno Wibowo, Nanik Suwaryani, Aria Ahmad Mangunwibawa, Purwanto, Anik Budi Utami, Asih Priamsari
Penelaah	:	Stani Kusuma Lestari, Sherina Salsabila, Izra Hafinda Izmil, Dewi Shinta, Sayuti Fitri, Puspa Safitrie, Agus Saptono, Adi Sutrisno
Ilustrator	:	Dhoni Nurcahyo
Penata Letak	:	Dhoni Nurcahyo, Ibrahim Fanshuri
Sekretariat	:	Emmi Dhamayanti, Badarusalam, Atih Jumiersih, Linang Wahyu Srirejeki, Justina Esti Utami, Parluhutan L Manik, Islamiarso Wibowo, Sri Sugiarti

# Sambutan

Anak-anak yang Bapak sayangi,

Masa remaja seperti kalian saat ini, merupakan masa dimana pertumbuhan fisik, mental, dan emosional berubah sangat cepat. Saat ini adalah usia yang sangat berharga. Pertumbuhan pada masa remaja menuntut kebutuhan gizi yang seimbang untuk mencapai pertumbuhan yang maksimal. Pertumbuhan dan perkembangan yang maksimal membuat kalian bisa beraktivitas dan memberikan kontribusi besar diusiamu ini. Tidak terpenuhinya kebutuhan gizi pada masa ini dapat berakibat terlambatnya pematangan seksual dan hambatan pertumbuhan. Pada masa ini pula gizi penting untuk mencegah terjadinya penyakit kronik yang terkait gizi pada masa dewasa kelak.

Anak-anakku, dalam buku ini kalian akan belajar berbagai informasi mengenai gizi seimbang dan pola hidup sehat yang dibutuhkan remaja untuk mempertahankan tubuh yang sehat sehingga dapat mencapai prestasi yang maksimal. Kalau ada yang tidak kamu pahami dari buku ini, tanyalah kepada teman, kakak, guru, atau Ayah Bundamu.

Semoga kalian menjadi remaja-remaja utama yang selalu sehat, ceria dan berprestasi.

Salam literasi.

Sukiman  
Direktur Pembinaan Pendidikan Keluarga

# Daftar Isi

1. MENUJU GIZI SEIMBANG UNTUK REMAJA .....	6
a. Kondisi Tinggi dan Berat badan Gizi Remaja Indonesia .....	8
b. Apa itu Gizi dan Mengapa Penting? .....	12
c. Gizi Seimbang .....	14
d. Manfaat Gizi Seimbang Bagi Remaja.....	23
e. Faktor - Faktor yang Mempengaruhi Gizi Seimbang Pada Remaja.....	24
f. Pelajaran Berharga Tentang Gizi Seimbang.....	30
2. MERAH PRESTASI MELALUI GIZI SEIMBANG .....	31
a. Kebutuhan Gizi Remaja .....	32
b. Pesan Gizi Seimbang untuk Remaja .....	44
c. Tumpeng Gizi Seimbang (TGS) .....	46
d. Pentingnya Sarapan Untuk Remaja .....	48

e. Kilas Balik ( Pengusaha Makanan Sehat yang Sukses) .....	49
f. Yuk Berubah..... .....	50
3. MEMILIH MAKANAN SEHAT DAN AMAN .....	51
a. Mengapa Memilih Makanan Sehat dan Aman? .....	52
b. Indikasi Pangan Tidak Aman .....	53
c. Murah Tapi tak Sehat .....	55
4. BERBAGI IDE .....	59
a. Bawa Bekal ke Sekolah, Mengapa Tidak? .....	60
b. Ada Ide Lain? .....	61
5. KESEHATAN MENTAL.....	62
6. GAWAI DAN KESEHATAN.....	66
a. Salam penutup .....	74
Rujukan .....	75

1

# MENUJU GIZI SEIMBANG UNTUK REMAJA

# Salam Sehat

**M**asa remaja merupakan masa peralihan dari anak menjadi dewasa. Pada masa ini mana pertumbuhan fisik, mental, dan emosional berubah sangat cepat. Pada saat proses pematangan fisik, terjadilah perubahan komposisi tubuh baik tinggi badan maupun berat badan yang akan mempengaruhi status kesehatan dan gizi seseorang. Makanan dengan gizi seimbang dan pola makan sehat sangat penting pada periode ini untuk membantumu tumbuh dan berkembang dengan baik.

Melalui buku ini marilah kita berbagi informasi dan kiat bagaimana membuat dan mempertahankan agar tubuh tetap sehat melalui gizi seimbang dan pola hidup sehat, sehingga prestasi pun semakin meningkat.

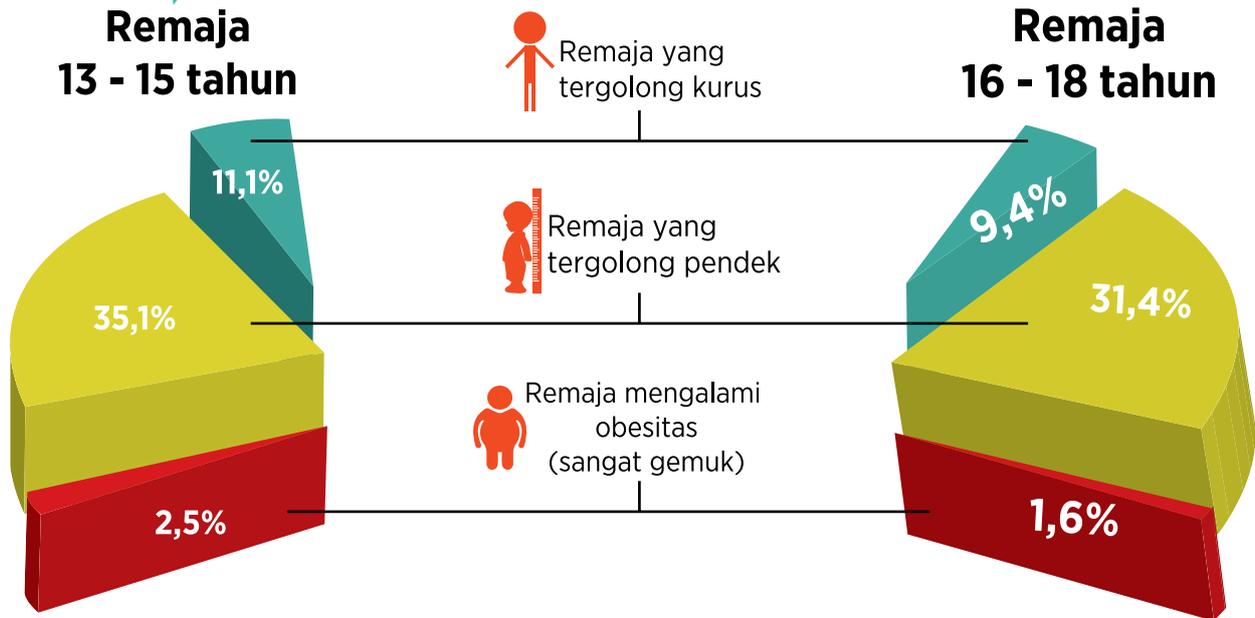
## a. Kondisi Tinggi dan Berat Badan Remaja Indonesia

Sahabat, salah satu cara untuk mengetahui status gizi seseorang adalah dengan melihat tinggi dan berat badan.



Yuk kita simak  
fakta-fakta  
berikut ini...

**Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013  
menunjukkan bahwa secara nasional terdapat:**



Mengapa  
bisa  
terjadi?



## **KURUS**

Kurus berkaitan dengan kekurangan zat gizi akut pada suatu periode waktu tertentu yang mengakibatkan tubuh mengambil cadangan energi yang tersimpan.

Kekurangan gizi ditandai dengan lambatnya pertumbuhan tubuh, rendahnya daya tahan tubuh, kurangnya tingkat kecerdasan, dan rendahnya produktivitas.

## PENDEK/ STUNTING

Pendek atau stunting merupakan kondisi gagal tumbuh yang diakibatkan oleh kekurangan gizi dalam jangka waktu yang lama (kronis). Stunting pada remaja berdampak pada terlambatnya proses pendewasaan tubuh, masalah saat kehamilan dan persalinan pada perempuan, serta berbagai risiko penyakit tidak menular.



## OBESITAS

Obesitas adalah kelebihan berat badan akibat dari penimbunan lemak lebih dari 30 indeks masa tubuh (IMT).

Lihat halaman 20 untuk cara menghitung IMT.



## b. Apa Itu Gizi?

Sahabat, gizi tidak hanya mempengaruhi tinggi dan pendek serta gemuk dan kurusnya seseorang, tapi juga mempengaruhi banyak aspek kesehatan lainnya. pengertian gizi sendiri itu apa ya?

Gizi adalah zat-zat pembangun tubuh manusia dalam rangka mempertahankan dan memperbaiki jaringan-jaringan agar fungsi tubuh dapat berjalan sebagaimana mestinya.





## Mengapa penting?

Gizi diperlukan agar kita sehat, cerdas, dan produktif. Masa remaja dengan segudang aktivitas seperti sekolah, les, olahraga dan aktivitas lainnya membutuhkan gizi yang tinggi karena kebutuhan energi yang tinggi pula.

Jika kebutuhan energi kamu pada masa remaja tidak terpenuhi, maka pertumbuhan dan kinerja otak dapat terhambat.

**Jangan sampai itu terjadi pada kalian ....  
Biasakan makan dengan gizi seimbang ya.**



# Prinsip Gizi Seimbang



Keanekaragaman  
atau variasi  
makanan



Mempertahankan  
berat badan (BB)  
ideal/normal



Aktivitas fisik  
secara teratur



Berperilaku  
hidup bersih

Yuk kita cermati prinsip ini satu persatu .....

## Prinsip 1

# Mengapa harus makan bervariasi?

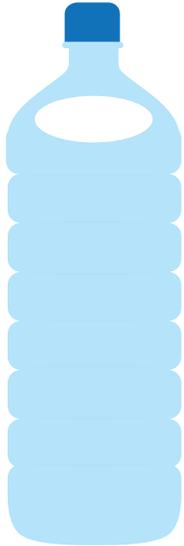
Tidak ada satu pun jenis makanan yang mengandung semua zat gizi secara lengkap.



Konsumsi makanan pokok (nasi, jagung, ubi, sagu, sayur, buah), dan lauk-pauk yang bervariasi serta dalam jumlah yang cukup.

Jangan lupa minum air putih. Air merupakan bagian terbesar dan zat gizi penting untuk hidup sehat dan aktif.

Batasi konsumsi gula, garam, dan lemak ya....



Konsumsi air minum yang bersih, aman, dan cukup jumlahnya. Sebagian besar (2/3) kebutuhan air dipenuhi dari minuman, kurang lebih 2 liter atau 8 gelas per hari untuk remaja seperti kamu. Namun kebutuhan air ini dipengaruhi pula oleh



Makanlah makanan yang aman bagi kesehatan, bacalah label kadaluarsa dan kandungan gizi pada makanan kemasan.

## Prinsip

### 2

## Biasakan berperilaku hidup bersih

- Jangan lupa selalu menjaga kebersihan badan dan lingkungan, termasuk cuci tangan dan sikat gigi untuk menghindari sumber penyakit/infeksi.
- Ikut menjaga kebersihan lingkungan, dengan membuang sampah di tempatnya dan bersihkan saluran air.
- Batasi minuman yang mengandung gula terlalu banyak seperti minuman bersoda. Hindari minuman beralkohol.
- Tidak merokok.



## Jadilah pelopor kesehatan lingkungan

Kalian dapat melakukan berbagai aktivitas di rumah maupun lingkungan sekitar, antara lain dengan

1. Memelihara sarana air bersih;
2. Membuang sampah di tempatnya;
3. Menjaga kebersihan jamban/kamar mandi;
4. Membuang air limbah rumah tangga dengan benar;
5. Menjaga dan memelihara kebersihan dan kerapihan tempat umum.





### Prinsip 3

## Mengapa harus beraktivitas fisik secara teratur?

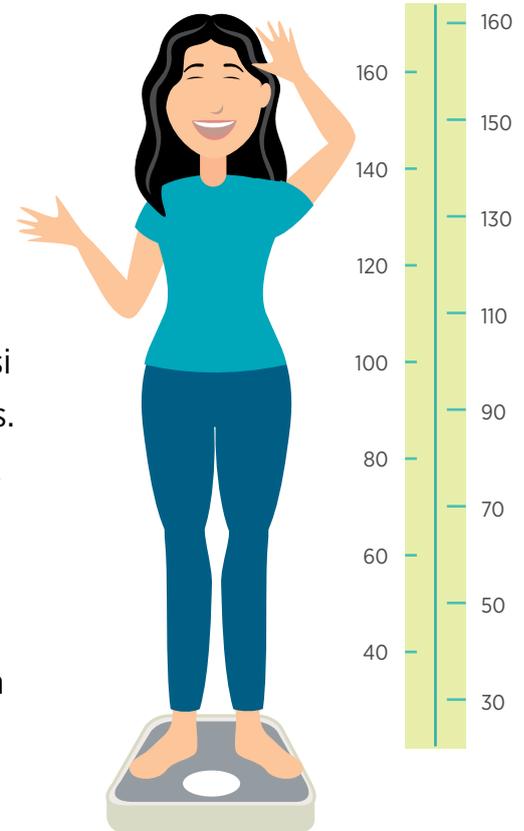
Aktivitas fisik berperan dalam menyeimbangkan zat gizi yang keluar dari dan yang masuk ke dalam tubuh. Menurut Badan Kesehatan Dunia (WHO), kita perlu melakukan kegiatan fisik dan olahraga secara teratur dan terukur, paling tidak 60 menit dalam sehari.

Lebih dari 60 menit lebih baik apalagi jika termasuk penguatan tulang dan otot minimal 3 kali seminggu agar lebih bugar dan lebih bersemangat belajar.

## Prinsip 4

### Pertahankan berat badan normal

- Kita harus selalu memantau berat badan dan mempertahankannya dalam keadaan ideal. Kita perlu tahu bahwa ideal bukan berarti langsing. Jadi jangan terlalu terobsesi dengan bentuk tubuh langsing apalagi kurus.
- Jangan tergoda untuk ingin memiliki bentuk tubuh seperti para selebriti yang cenderung sangat kurus.
- Cara mempertahankan berat badan normal adalah dengan menjaga pola makan dengan gizi seimbang dan beraneka ragam, serta mempertahankan kebiasaan latihan fisik/olahraga teratur.



Bagaimana cara memantau berat badan (BB)?



Gunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) yaitu ukuran yang berkaitan dengan kekurangan atau kelebihan berat badan.

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat Badan (kilogram)}}{\text{Tinggi Badan (m)} \times \text{Tinggi Badan (m)}}$$

contoh:

$$\text{IMT} = \frac{70 \text{ Kg (kilogram)}}{1,6 \text{ (m)} \times 1,6 \text{ (m)}} = 27,34$$

Kategori pengukuran IMT

IMT  
**<18.5**  
(kurang BB)

IMT  
**18.5 -25**  
(normal BB)

IMT  
**>25-30**  
(Kelebihan BB ringan)

IMT  
**>30**  
(obesitas/kelebihan BB berlebihan)

## d. Manfaat Gizi Seimbang bagi Remaja

Konsentrasi belajar meningkat

Lebih antusias dalam beraktivitas

Kesehatan tubuh lebih terjaga

Kesempurnaan fisik serta kematangan seksual dan organ reproduksi

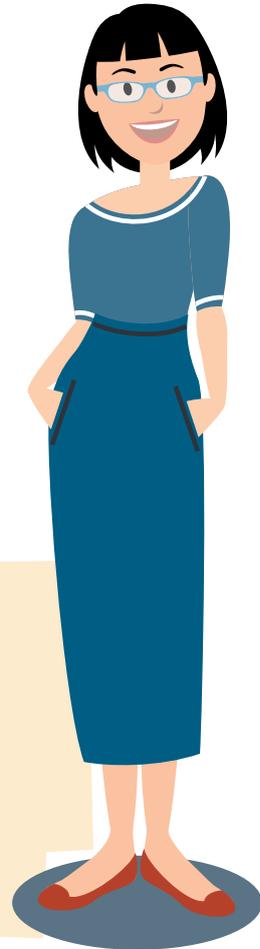
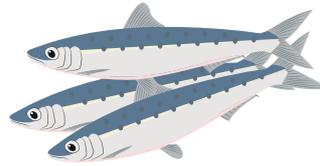


## e. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebutuhan Gizi untuk Remaja

Ini beberapa yang mempengaruhinya.

1. Usia
2. Aktivitas fisik
3. Lingkungan pergaulan (ingin langsing)
4. Ekonomi
5. Pengobatan
6. Depresi dan kondisi mental
7. Penyakit
8. Stres
9. Kebiasaan jajan
10. Jenis aktivitas sehari-hari yang dilakukan, mis. remaja yang suka berolah raga beda kebutuhannya dengan yang tidak

# Khusus Remaja Putri



Sahabat remaja putri, khusus untuk kalian, ada beberapa hal yang juga harus dicermati ketika menghitung kebutuhan gizi, yaitu:

- 1) masa menstruasi, dan
- 2) saat memberi perhatian terhadap penampilan fisik (*body image*)

**Yuk kita bahas lebih lanjut ya.**



# Anemia dan Remaja Putri

Sahabat remaja, anemia adalah suatu keadaan di mana jumlah sel darah merah atau kadar Hb dalam darah lebih rendah dari normal. Akibatnya kemampuan sel darah merah untuk membawa oksigen ke seluruh tubuh berkurang. Karena itu, tubuh menjadi lemas dan cepat capek dan letih.



Anemia banyak terjadi di kalangan para remaja, khususnya remaja putri. Mengapa begitu ya?

- Pada saat menstruasi yang terjadi secara rutin dan otomatis mereka mengeluarkan banyak darah.
- Sebagian dari remaja putri cenderung cemas bila terjadi kenaikan berat badan sehingga mereka memutuskan untuk mengurangi makan. Tanpa petunjuk ahli, hal ini dapat beresiko terkena kekurangan asupan nutrisi, yang diantaranya bisa berakibat anemia.

## Penyebab, Dampak, dan Solusi Anemia

Penyebab anemia sangat bervariasi. Salah satunya adalah karena kekurangan zat gizi, misalnya zat besi, vitamin B2, dll.

Salah satu zat gizi yang penting bagi remaja putri adalah zat besi. Zat besi berguna untuk pembentukan sel darah merah. Kekurangan zat ini akan berakibat anemia gizi besi.

Tubuh mudah terinfeksi

Kebugaran/kesegaran tubuh berkurang

## Dampak anemia pada remaja putri antara lain:

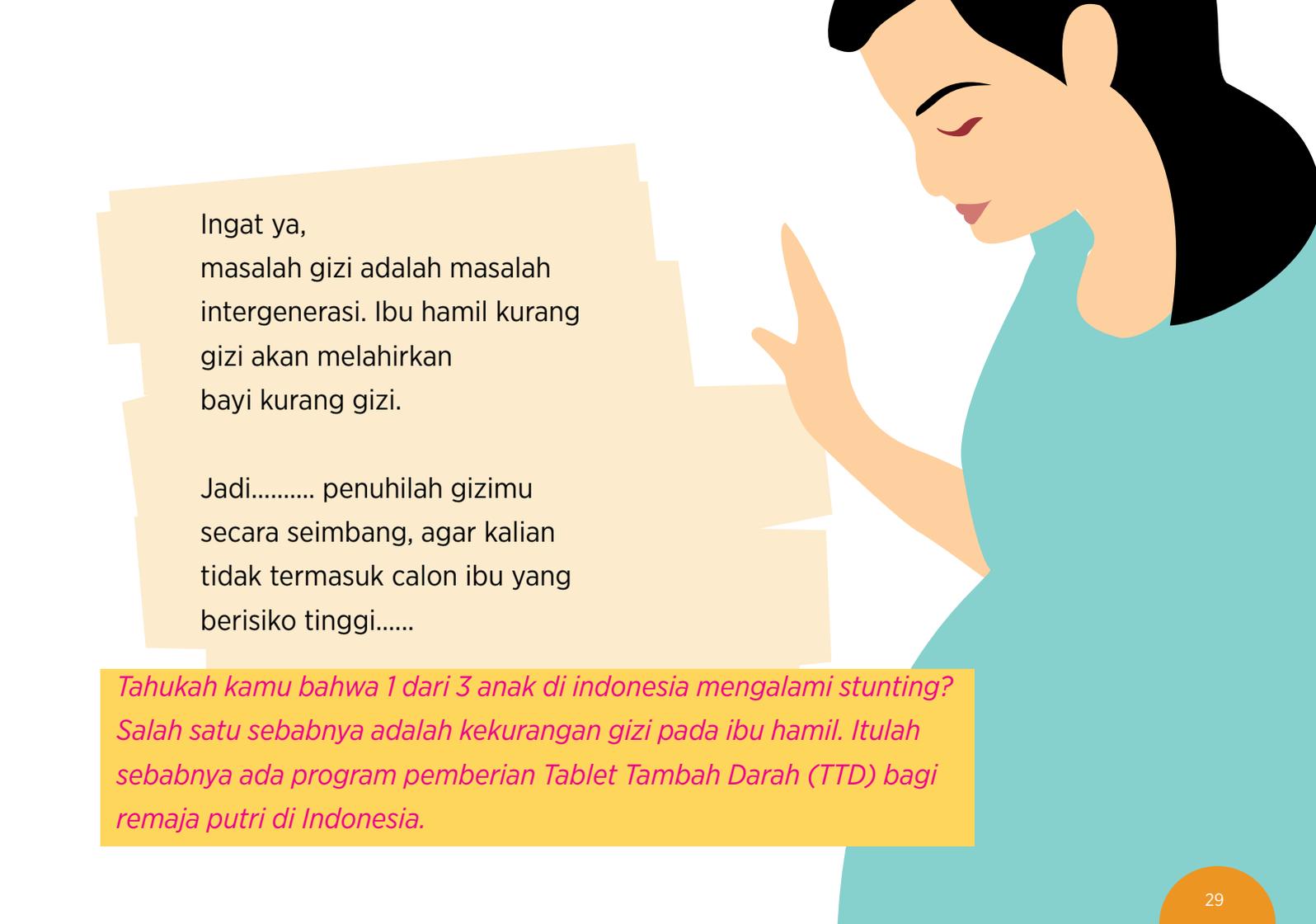
Semangat belajar/ prestasi menurun

Calon ibu punya risiko tinggi untuk melahirkan anak dengan anemia

## Solusi?

- Tingkatkan pola hidup teratur
- Makan teratur dengan gizi seimbang
- Perbanyak makanan dengan zat besi untuk mengatasi anemia





Ingat ya,  
masalah gizi adalah masalah  
intergenerasi. Ibu hamil kurang  
gizi akan melahirkan  
bayi kurang gizi.

Jadi..... penuhilah gizimu  
secara seimbang, agar kalian  
tidak termasuk calon ibu yang  
berisiko tinggi.....

*Tahukah kamu bahwa 1 dari 3 anak di Indonesia mengalami stunting?  
Salah satu sebabnya adalah kekurangan gizi pada ibu hamil. Itulah  
sebabnya ada program pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) bagi  
remaja putri di Indonesia.*

## f. Pelajaran berharga tentang gizi seimbang

Arya Permana, sekarang 12 tahun, pernah menjadi berita tidak hanya di media massa di Indonesia tapi juga di luar negeri. Di usia 10 tahun, Arya berbobot 192 kg. Pada saat itu, ia bisa makan sampai 6 kali sehari termasuk banyak sekali mie instan dan minuman manis. Karena berat badannya, Arya pernah putus sekolah karena tidak bisa lagi berjalan kaki ke sekolah. Dengan dukungan dari berbagai pihak Arya mulai berjuang untuk menurunkan berat badannya. Pola makan yang sehat dan aktivitas fisik yang lebih banyak menjadi kebiasaan baru yang dikawal terus oleh orang tuanya.

Pada tahun 2017 ia menjalani operasi *bariatric* atau penyempitan lambung sehingga kebutuhan makan jauh berkurang. Pada Desember 2018 berat badan Arya telah turun menjadi 90 Kg. Ia bisa bersekolah lagi dan bermain olahraga kesenangannya yaitu sepak bola dan badminton.

Sahabat remaja,  
sudah cukupkah  
konsumsi gizimu?

2

## **MERAIH PRESTASI MELALUI POLA MAKAN SEHAT DAN GIZI SEIMBANG**



## a. Kebutuhan Gizi Remaja

Kecukupan gizi merupakan kesesuaian antara kualitas maupun kuantitas zat-zat gizi sesuai dengan kebutuhan tubuh.

Berdasarkan pedoman gizi seimbang, kecukupan zat gizi bagi anak sekolah atau remaja yang dianjurkan, proporsi

**karbohidrat 50-60%, lemak sekitar 25%, dan protein sekitar**

**14%**, Angka tersebut sudah termasuk sarapan pagi.

Nah sahabat remaja,  
sebelum lanjut, kita  
simak apa yang  
disebut kalori....



## Apakah kalori itu?

Kalori adalah satuan unit yang digunakan untuk mengukur nilai energi yang diperoleh tubuh ketika mengonsumsi makanan atau minuman.

Jumlah kalori dalam makanan ditulis dalam satuan kkal (Kilo Kalori). ada juga yang menggunakan kj (Kilo Joules).

1 kkal = 4.184 kj

### **KANDUNGAN KALORI**

Lemak (9 kkal/gr),

Karbohidrat dan protein (4 kkal/gr).

Kalori terendah ada pada buah dan sayur.

# Kebutuhan Energi Remaja

Kalori atau energi diperlukan untuk kegiatan sehari-hari maupun untuk proses metabolisme tubuh.

**Berdasarkan tabel AKG (Angka Kecukupan Gizi),  
remaja memiliki kebutuhan kalori sebesar :**



Umur  
13-15  
tahun

**2400 kkal**



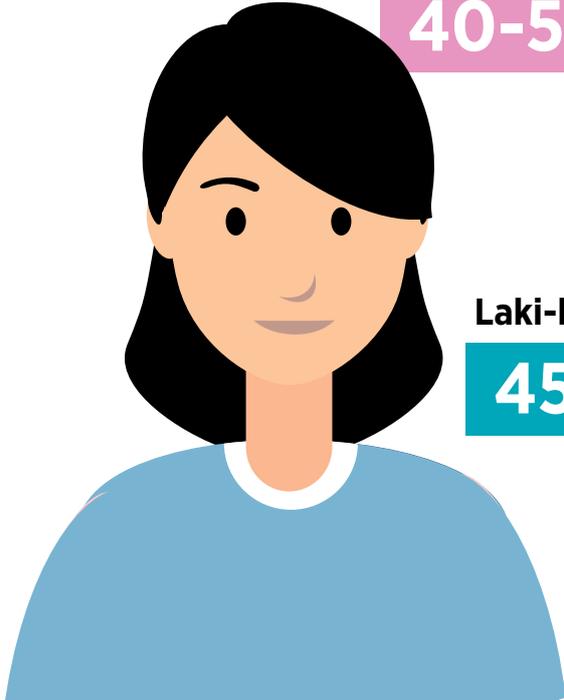
Umur  
16-18  
tahun

**2600 kkal**

**Besarnya kebutuhan energi pada remaja berdasarkan berat badan (BB), dan jenis kelamin pada usia tertentu**

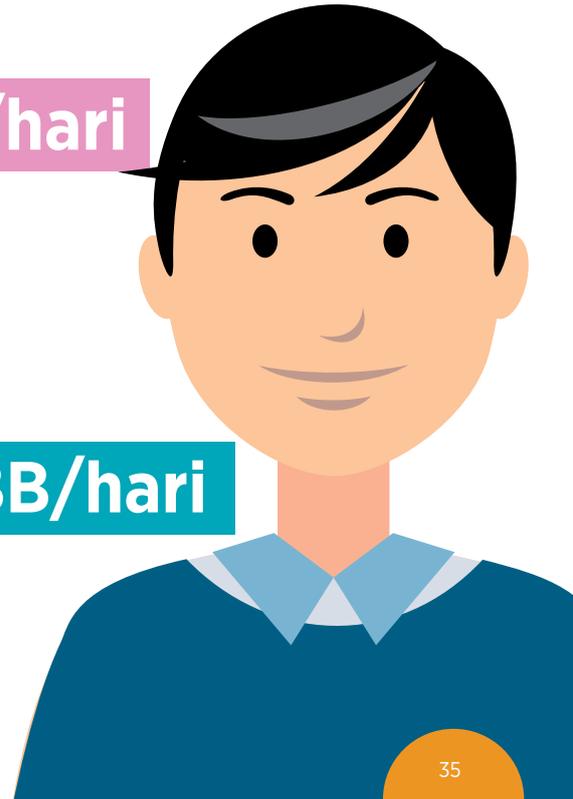
**Perempuan 13-18 tahun**

**40-55 kkal/kg BB/hari**



**Laki-laki 13-18 tahun**

**45-55 kkal/kg BB/hari**

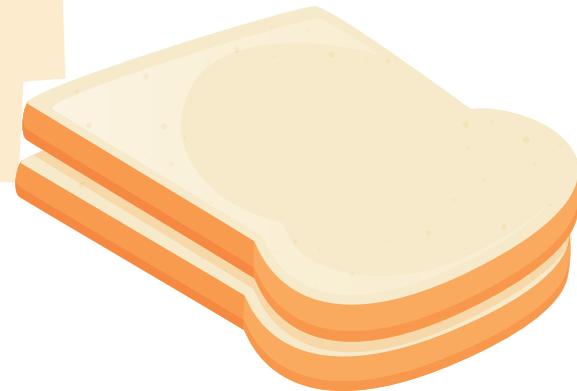
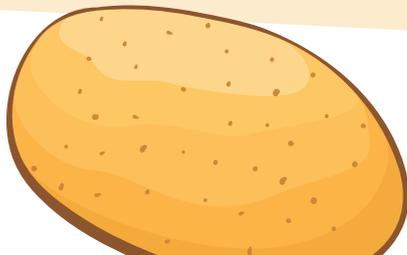


# Kebutuhan zat gizi untuk remaja

## Kebutuhan karbohidrat

Karbohidrat adalah salah satu komponen utama sebagai sumber energi tubuh. Tubuh membutuhkan karbohidrat untuk memproduksi glukosa sebagai bahan bakar untuk energi utama tubuh.

Karbohidrat ada yang sederhana dan kompleks (lebih cepat dicerna dan diserap oleh tubuh mis. gula, sirup dan minuman bersoda) dan kompleks (mis. buah-buahan, sayur, kacang-kacangan, dan biji-bijian). Karbo kompleks lebih bagus untuk tubuh kita.



## Kebutuhan Lemak

Lemak merupakan salah satu zat pembentuk energi tubuh. Lemak berasal dari minyak goreng, daging, margarin, dan sebagainya.

Konsumsi lemak dibatasi tidak melebihi 25 % dari total energi per hari



# Kebutuhan Protein

Protein selain digunakan untuk proses pertumbuhan pada remaja, juga sebagai cadangan energi jika asupan energi terbatas atau kurang.

## Kebutuhan protein remaja diukur dengan menggunakan AKG (Angka Kecukupan Gizi)

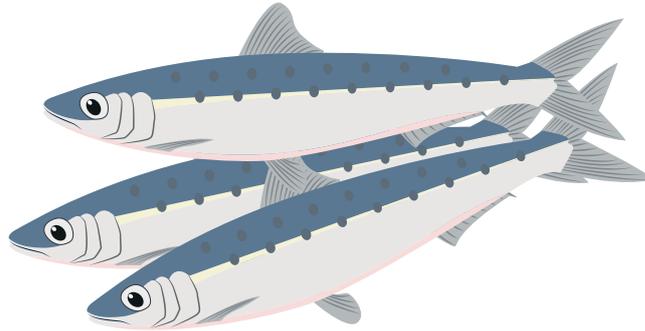
Umur  
13-15  
tahun

**60 gr**



Umur  
16-18  
tahun

**65 gr**



## Kebutuhan protein berbeda antara laki-laki dan perempuan

### Laki-laki

**60 gr/hari** usia 13-15 tahun

**65 gr/hari** usia 16-18 tahun

### Perempuan

**50 gr/hari** usia 13-15 tahun

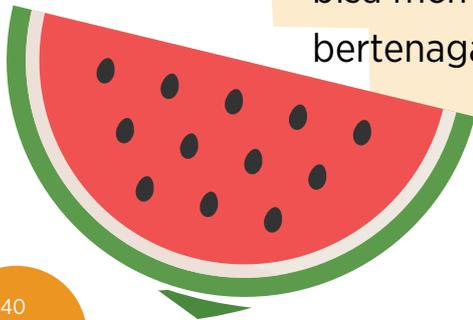
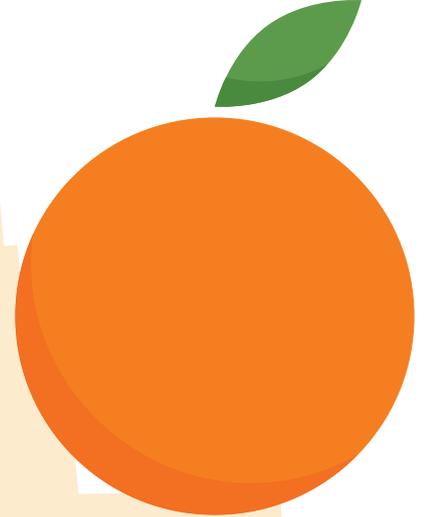
**57 gr/hari** usia 16-18 tahun



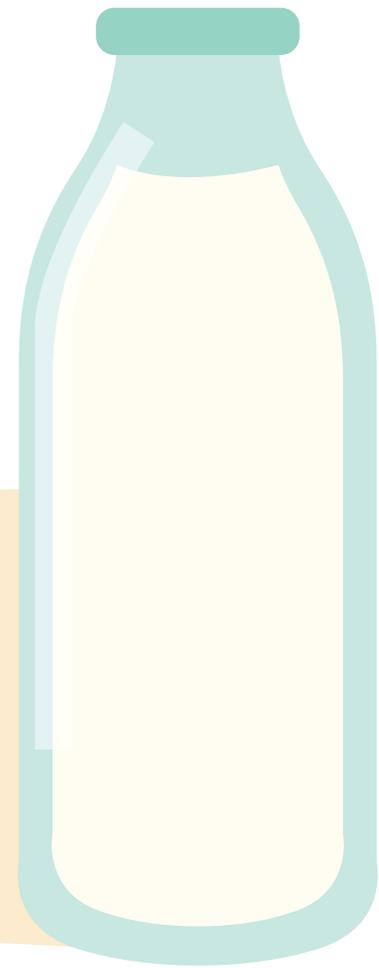
# Kebutuhan vitamin dan mineral

Remaja membutuhkan **vitamin** dan **mineral** dalam jumlah yang cukup karena sangat berhubungan dengan proses pertumbuhan remaja serta masa pubertas.

**Vitamin** merupakan senyawa organik yang penting untuk mengatur metabolisme tubuh. Kekurangan vitamin bisa membuat badan mudah kurang bertenaga dan mudah terserang penyakit.



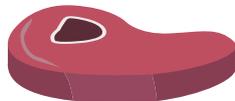
**Mineral** adalah zat anorganik yang meski dalam jumlah sedikit, peranannya sangat penting dalam berbagai proses metabolisme di dalam tubuh.

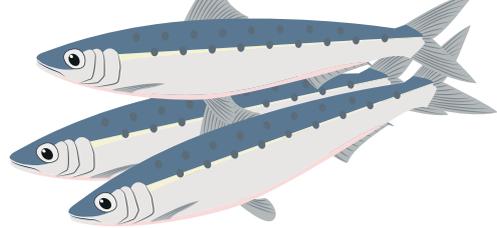




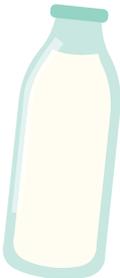
## Fungsi dan sumber berbagai jenis vitamin dan mineral

Vitamin	Fungsi	Sumber
<b>Vitamin A</b>	Kesehatan mata, meningkatkan sistem imun, menjaga kesehatan kulit.	Sayuran & buah yang berwarna oranye, susu, telur, dan hati.
<b>Vitamin B1, B2 dan Niacin</b>	Metabolisme karbohidrat menjadi energi	Daging, telur, kacang polong & lentils, kacang-kacangan, produk olahan susu, sayuran berdaun hijau
<b>Vitamin D</b>	Memperkuat tulang, membantu penyerapan kalsium oleh tubuh.	Kuning telur, minyak ikan.
<b>Vitamin E</b>	Anti oksidan yang dapat melindungi sel dari kerusakan.	Minyak nabati, kacang-kacangan, sayuran berdaun hijau.
<b>Vitamin C</b>	Pembentukan kolagen, pertumbuhan tulang, gigi & gusi, serta pembuluh darah.	kiwi, tomat, paprika hijau, brokoli, bayam, serta dalam jus buah jambu biji, anggur, dan jeruk.





Mineral	Fungsi	Sumber
<b>Kalsium</b>	Pembentukan tulang dan gigi	Susu & produk olahan susu lainnya seperti yogurt, keju
<b>Kalium</b>	Membantu fungsi otot dan syaraf, serta membantu tubuh menjaga keseimbangan air di dalam darah & jaringan tubuh	Brokoli, kentang dengan kulitnya, sayuran berdaun hijau, jeruk, pisang, buah-buahan kering, kacang polong dan lima.
<b>Zat Besi</b>	Membantu sel darah merah mengangkut oksigen ke seluruh tubuh	Daging merah, ikan & kerang, unggas, kacang kedelai, buncis, makanan dari kedelai, sayuran daun hijau & kismis
<b>Zinc</b>	Pertumbuhan, pembentukan organ seksual, daya tahan tubuh dan penyembuhan luka.	Daging merah, unggas, tiram & makanan laut lainnya, kacang-kacangan, makanan dari kedelai, susu & produk olahannya, gandum



## b. Pesan Gizi Seimbang untuk Remaja

Ayo konsumsi makanan yang beragam dengan gizi seimbang untuk kecukupan gizi kita

- 1 Syukuri dan nikmati aneka ragam makanan
- 2 Biasakan makan 3 kali sehari (jangan lewatkan sarapan pagi)
- 3 Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan
- 4 Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi (ikan dan sumber protein lain)
- 5 Biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok
- 6



Batasi konsumsi

pangan manis, asin, dan berlemak

7

Biasakan membawa bekal

8



Biasakan minum air putih yang cukup dan aman

9

Biasakan membaca label pada kemasan pangan

10

Cuci tangan menggunakan sabun dengan air bersih mengalir

13

Biasakan menyikat gigi sekurang-kurangnya dua kali sehari setelah makan pagi dan sebelum tidur

12

Hindari merokok dan alkohol



11

Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal



## c. Tumpeng Gizi Seimbang (TGS)

Susunan lapisan tumpeng mengilustrasikan makanan yang beragam mulai dari yang paling banyak dikonsumsi (lapisan paling dasar) hingga yang konsumsinya harus dibatasi (bagian puncak tumpeng).

### LAPISAN KETIGA PROTEIN

(nabati, hewani) Ikan, daging, susu, ayam, sapi, telur, tempe, tahu 2-4 porsi/hari

### LAPISAN DASAR KARBOHIDRAT

Sagu, jagung, nasi, kentang, ubi, gula, terigu, singkong 3-4 porsi/

Batasi gula,  
dan minyak





#### LAPISAN KEEMPAT TAMBAHAN:

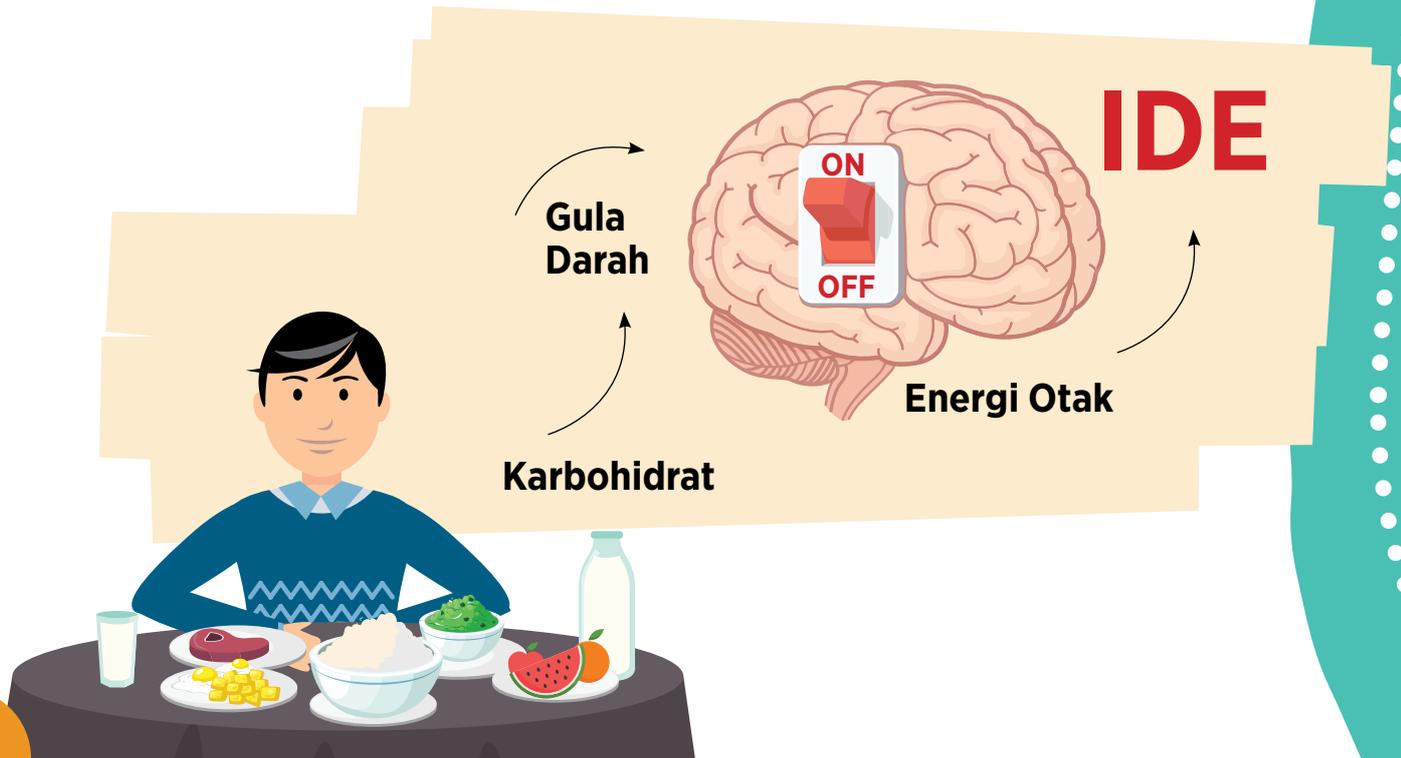
minyak, mentega (5 sdm/ hari),  
gula (4 sdm/hari), garam (1 sdt/ hari)

#### LAPISAN KEDUA SAYUR DAN BUAH

Sayur berwarna hijau, orange, putih,  
merah 3-4 porsi/hari  
Buah : Pisang, apel, semangka,  
anggur, dll 2-3 porsi / hari

## d. Pentingnya Sarapan Untuk Remaja

Sahabat, jika remaja terbiasa tidak sarapan, jumlah energi yang diperlukan untuk belajar menjadi berkurang dan hasil belajar kurang optimal.



## e. Kilas Balik // Pengusaha Makanan Sehat yang Sukses

- Kala remaja, Helga sering mengalami sakit. 3 Jenis penyakit yang menderanya adalah asma, sinusitis dan eksim. Meski telah menjalani pengobatan, namun penyakitnya tak kunjung sembuh. Parahnya, obat yang ia konsumsi secara rutin selama 11 tahun demi mendapatkan kesembuhan malah memicu munculnya penyakit baru, yaitu infeksi ginjal dan liver.
- Gara-gara dua penyakit baru itulah lalu muncul dorongan untuk hidup sehat dalam dirinya. Dia berkomitmen untuk hanya makan makanan sehat dan menjalani pola hidup sehat. Konsekuensinya, dia harus menjauhi makan berpengawet dan penyedap rasa, termasuk MSG, dia berhasil.
- Sekarang Helga telah sukses dengan produk kuliner sehatnya, dia mendapat berbagai apresiasi/penghargaan dan berhasil melebarkan sayap bisnisnya dengan membuka cabang di berbagai tempat di Jakarta.

(dikutip dari nulis.co.id)

**Kalian juga pasti bisa, yuk mulai berubah.....**

## f. Yuk Berubah.....

Jika kita terbiasa sarapan dengan karbohidrat yang sangat tinggi nasi, bubur ayam, nasi goreng, mie instan, atau roti dengan susu kental manis, sedikit demi sedikit kita coba memperbaiki dengan sarapan yang lebih sehat ya... Misalnya:

- Mencoba pilihan karbohidrat baru seperti buah-buahan atau umbi-umbian
- Menambahkan lebih banyak sayur rebus jika mengonsumsi sajian dari nasi, bubur, atau mie
- Mengganti susu kental manis dengan produk susu tinggi nutrisi lainnya
- Atau kalian pilih bahan-bahan sehat lain yang tersedia di lingkungan kalian



3

## MEMILIH MAKANAN SEHAT DAN AMAN

## a. Mengapa memilih makanan sehat dan aman?

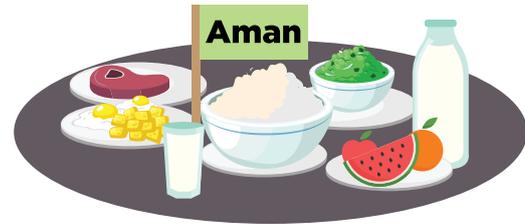


### **SEHAT**

Salah memilih dan mengonsumsi makanan akan berdampak pada kesehatan kita. Oleh karena itu memilih makanan sehat yang tepat sangatlah penting.

### **AMAN**

Banyak jenis pangan yang tercemar dan berbahaya untuk kesehatan misalnya pangan yang terkena cemaran biologis (kuman, bakteri, jamur), cemaran kimia (pewarna, pengawet), cemaran fisik (kerikil, staples, lidi, rambut), dsb.

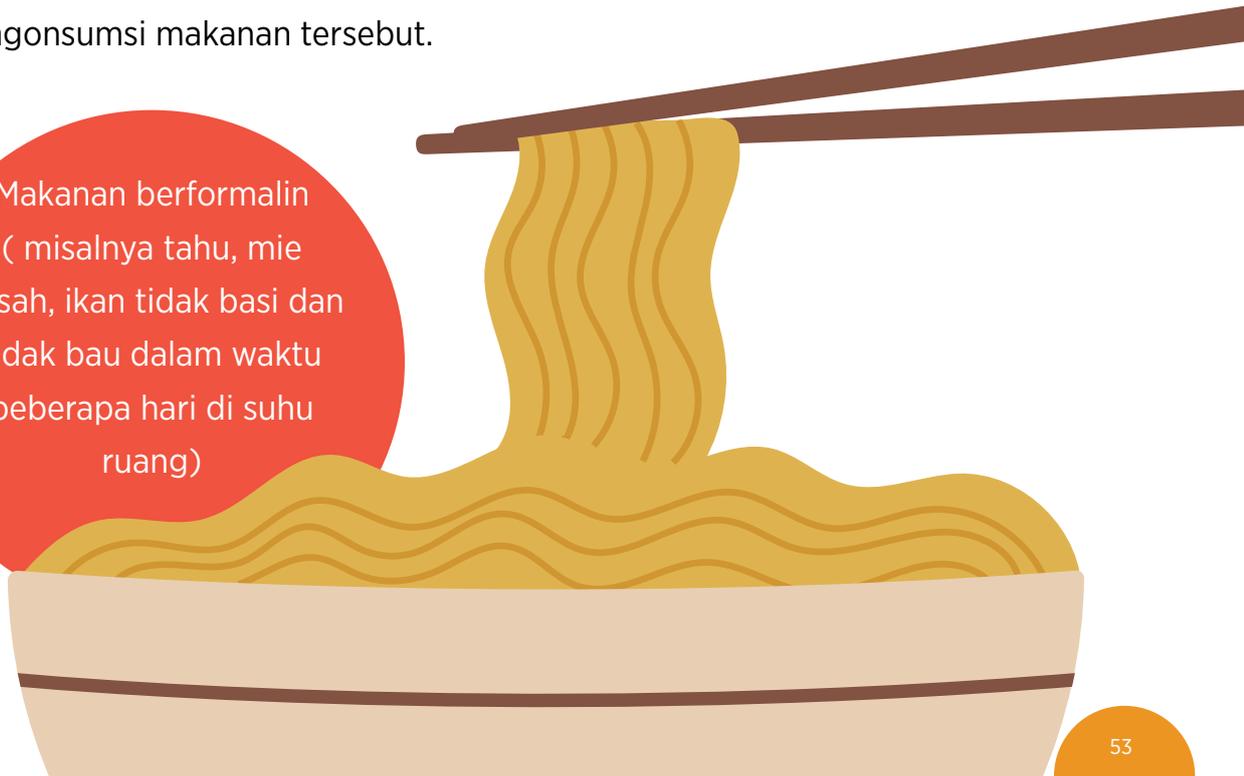


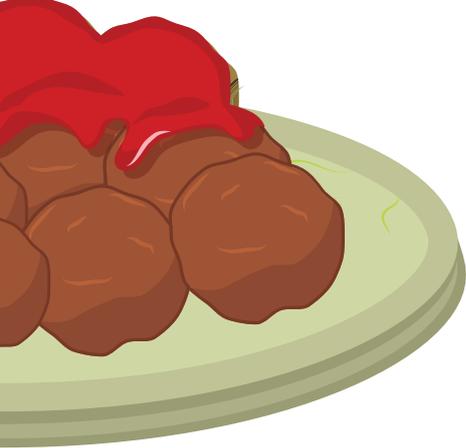
## b. Indikasi Pangan Tidak Aman

Sahabat, bila kalian menemui jenis makanan/pangan dengan indikasi tidak aman, kalian harus mempertimbangkan untuk tidak mengonsumsi makanan tersebut.

1

Makanan berformalin  
( misalnya tahu, mie  
basah, ikan tidak basi dan  
tidak bau dalam waktu  
beberapa hari di suhu  
ruang)

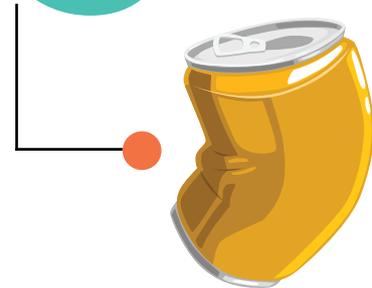




3 Makanan mengandung pewarna ilegal (rhodamin B), makanan terasa pahit dan gatal ditenggorokan, warna membekas di kulit/tangan.



5 Minuman /makanan kemasan atau kalengan yang tidak aman (bocor, mengembung, karatan, rusak, bau asam, atau kadaluarsa).



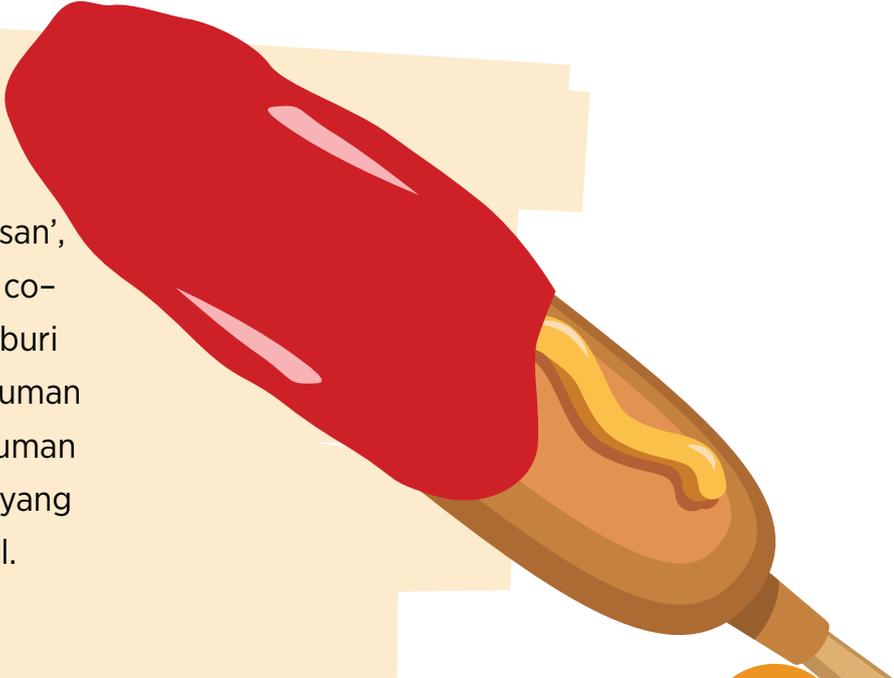
2 Makanan mengandung boraks (misalnya bakso, dan lontong yang sangat kenyal dan ada rasa getir, berbau tajam).



4 Kue basah tercemar kuman patogen (berjamur, atau rasa bau tidak sedap).

## c. Murah Tapi Tak Sehat

Di luar rumah, pasti kita sering menemukan jajanan-jajanan yang memang sangat menarik dan harga terjangkau, namun tak sedikit yang berbahaya bagi kesehatanmu.



Contoh, mie instan, gorengan, 'sosis-sosisan', nugget, cilok denganocolan saus, cimol ditaburi bubuk berwarna, minuman sachet siap olah, minuman bersoda, snack gurih yang mengandung MSG, dll.

Hati-hati  
dalam memilih  
jajanan

### **WARNA MAKANAN**

Makanan dengan warna berbeda dari warna aslinya dan terlalu mencolok biasanya mengandung zat pewarna yang tidak aman.

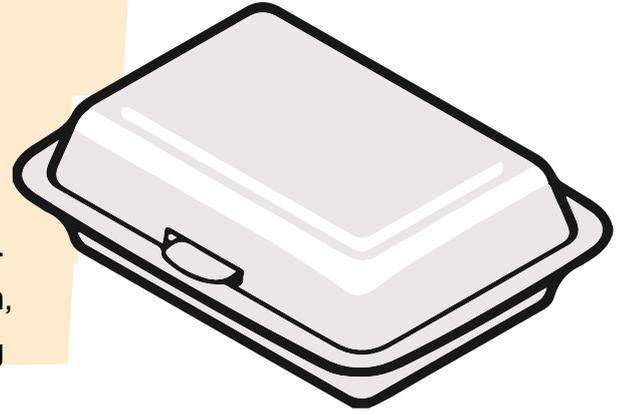


### **TEKSTUR**

Makanan yang berubah warna atau berjamur menandakan jajanan tersebut sudah melebihi batas waktu (kadaluarsa).

## KEMASAN MAKANAN

Makanan yang dibungkus dengan kertas atau koran bekas, *styrofoam* tidak bagus akan menyerap tinta dan akan membahayakan kesehatanmu. Bungkus dari styrofoam bisa memaparkan stirena yang tidak baik untuk kesehatan. Selain itu bungkus ini juga tidak ramah lingkungan karena diurai tidak oleh alam. Plastik juga tidak baik sebagai pembungkus makanan, terutama yang panas, karena bersifat karsinogenik yg memicu kanker.



## PERHATIKAN JUGA LABEL ATAU KEMASAN KOTAK

Komposisi, masa kadaluarsa, dan terdaftar pada badan POM merupakan hal yang wajib untuk dilihat sebelum membeli jajanan atau makanan.



### **RASA MAKANAN**

Hindari makanan berasa tajam /sangat gurih karena penambahan zat penyedap berlebihan (misalnya MSG) atau terlalu manis dan pahit (misalnya sakharin) karena tidak aman untuk kesehatan.

### **BAU/AROMA**

Jika kamu mencium bau apek atau tengik pada jajanan sebaiknya dihindari karena makanan sudah pasti rusak dan telah terkontaminasi dengan berbagai mikroorganisme yang membahayakan.



4

## BERBAGI IDE

## a. Bawa Bekal Ke Sekolah, Mengapa Tidak?

Alangkah baiknya jika kita membawa/ membuat bekal untuk sendiri yang sehat, mudah, dan sederhana, sehingga kita tidak perlu jajan makanan yang tidak diketahui bahan dan proses pembuatannya. misalnya membawa aneka buah, seperti jeruk, pisang, apel atau buah lainnya yang tersedia di rumah.

Rebus-rebusan seperti pisang, ubi, labusiam, wortel, dan jagung.



## b. Ada Ide Lain?

Jika kamu mempunyai suatu ide tentang makanan sehat, berbagilah dengan orang tua, guru, dan/atau temanmu misalnya:

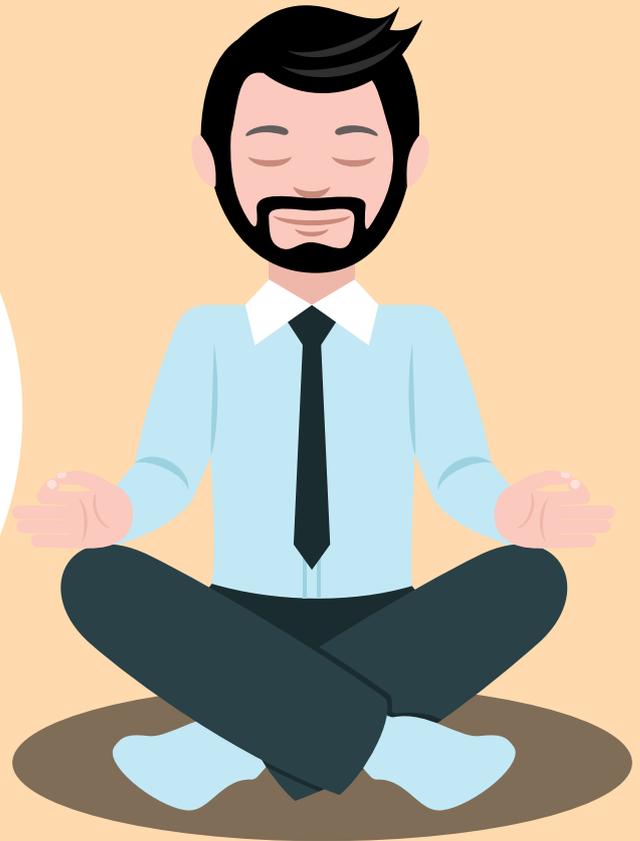
- Melobi kantin sekolah untuk menyediakan pilihan makanan sehat dengan harga terjangkau;
- Paguyuban orang tua dapat menyiapkan secara bergantian makan siang sederhana tapi sehat untuk peserta didik; apalagi kalau ada penambahan waktu belajar di sekolah.....



5

## KESEHATAN MENTAL

Kesehatan bukan hanya fisik saja loh. Kesehatan mental/jiwa juga merupakan hal yang penting untuk menjadi perhatian bagi sahabat remaja. Kesehatan mental atau jiwa meliputi kesejahteraan emosional dan psikologis. Dengan kesehatan mental yang baik akan berpengaruh pada cara kita berpikir, merasa, dan bertindak.





Sahabat,  
sebagai seorang  
remaja kalian pasti juga  
tidak lepas ya dari berbagai  
situasi sulit atau masalah.  
Saat itu pastinya akan  
membuatmu merasa  
tidak nyaman, tertekan  
dan mempengaruhi  
kesehatan  
jiwamu.

Bagaimana agar  
kamu dan teman-teman  
yang ada di sekitarmu  
pulihan dari rasa tidak nyaman  
atau tertekan? Salah  
satunya dengan Dukungan  
Psikologis Awal  
(DPA).

DPA adalah keterampilan sederhana untuk membantu dirimu dan temanmu menghadapi masalah atau situasi sulit, sehingga dapat mengurangi beban psikologisnya dan mencegah dari melakukan hal yang tidak diinginkan. Langkah mudah DPA: kenali dan beri perhatian, dengarkan dan hubungkan. Untuk tahu lebih banyak tentang DPA kamu bisa membaca bukunya yang bisa diunduh di laman [sahabatkeluarga.kemdikbud.go.id](http://sahabatkeluarga.kemdikbud.go.id).



6

## GAWAI DAN KESEHATAN

# Dampak Positif

Pada masa sekarang, gadget (gawai) sudah menjadi hal yang tak bisa lepas dari keseharian kita. Gawai bisa memberikan dampak positif bagi kesehatan antara lain mempermudah kita mengakses berbagai macam informasi misalnya

- Gizi yang seimbang
- Diet yang sehat
- Cara memasak makanan sehat
- Video-video senam yang bisa ditiru



## Gawai juga memberikan dampak negatif loh bagi kesehatan fisik dan mental. Apa itu contohnya?

### - Kesehatan mata

Paparan layar gawai cenderung membuat mata cepat lelah dan memerah. Paparan yang berlebih membuat tingginya risiko mengalami gangguan mata seperti rabun jauh.

### - Kekurangan waktu tidur

Keasyikan bermain gawai menyebabkan sulit tidur sehingga waktu tidur berkurang. Kekurangan waktu tidur bisa memberi dampak pada kesehatan misalnya sakit kepala, gangguan perut, suasana hati terganggu, dan rentan tertular flu.



## - **Minimnya aktivitas fisik**

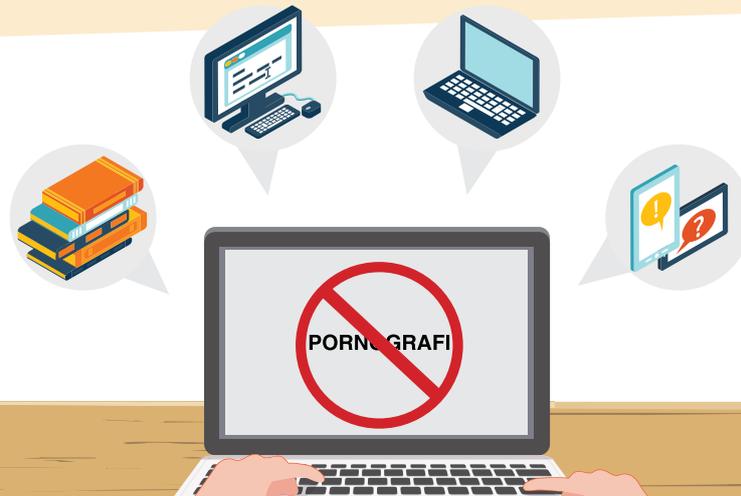
Asyik bermain gawai dengan menghabiskan waktu di depan layar membuatmu malas bergerak. Minimnya aktivitas fisik dapat menyebabkan penyakit degeneratif datang lebih cepat, seperti kegemukan, diabetes mellitus, dan hipertensi.



## - Kecanduan Pornografi

Asyik berselancar tanpa batas di dunia maya bisa membuatmu terjebak dengan pornografi. Kecanduan pornografi memberikan dampak yang lebih berbahaya daripada narkoba. Narkolema (narkoba lewat mata) atau kecanduan pornografi dapat merusak otak terutama bagian *pre frontal cortex* secara bertahap. PFC memiliki fungsi untuk berpikir dan membuat keputusan. Bagian inilah yang membedakan manusia dengan hewan.

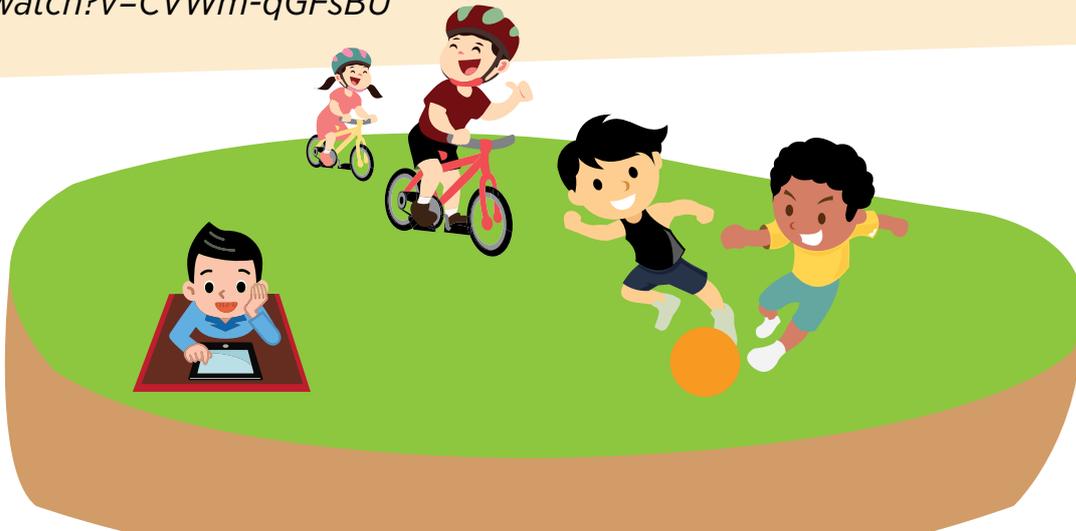
*Untuk tahu lebih banyak, kamu bisa baca buku Katakan Tidak Pada pornografi*



## - Perilaku antisosial

Kecanduan bermain gawai bisa mengakibatkan perilaku antisosial. Kamu merasa bahwa gawai hal yang paling penting dalam hidupmu, tidak peduli dengan sekitarmu. Gawai bisa membuatmu malas bermain, malas berolahraga, atau sekedar berbincang dengan keluarga dan temanmu. Bahkan gawai bisa membuatmu tidak peduli dengan keluargamu yang membutuhkan pertolonganmu.

*Kamu bisa coba lihat video tentang adiksi gawai di link ini <https://www.youtube.com/watch?v=CVWm-qGFsBU>*





Nah kalau ada temanmu yang terkena masalah seperti itu, apa yang bisa kamu lakukan? Kamu bisa membantunya dengan memberikan Dukungan Psikologis Awal (DPA).



# Remaja Sehat Itu Keren

Sahabat Remaja,

Pola makan yang sehat dan kadar nutrisi yang tepat sangat berpengaruh pada gaya hidup kita.

Gaya hidup sehat mendorong kita untuk selalu berpikir dan beraktivitas positif agar bisa berkembang menjadi sosok yang hebat dan KEREN .....

# Rujukan

“Nutrisi Pada Remaja”. IDAI. N.p., 2013. Web. 4 Oct. 2016.

Kementerian Kesehatan RI, Pedoman Gizi Seimbang, (Jakarta: Bakti Husada, 2014),  
Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Indonesia  
(Riskesdas). 2013

Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 75 Tahun 2013.

<http://www.manfaatcaramengatasi.com> <http://www.carakhasiatmanfaat.com>

<http://www.idai.or.id>

Widenhorn-Müller K et al. Influence of having breakfast on cognitive performance and mood in  
13 to 20 year-old high school students: Results of a crossover Trial. Pediatrics. 2008.

Aku ( 2008 ). Mari Kita Sarapan : Manfaat Sarapan Setiap Pagi.

<http://www.f-buzz.com/2008/08/11/mari-kita-sarapan-manfaat-sarapan-setiap-pagi/>.

[http://www.kompasiana.com/lucywidasari/gizi-seimbang-bagi-remaja\\_](http://www.kompasiana.com/lucywidasari/gizi-seimbang-bagi-remaja_)

Ijarotimi OS, Ijadunolo KT. Evaluation of energy and micronutrients intake with learning

achievement at Nigerian. *Journal of Nutrition*. 2007; 3(4): 250-3.

Sorhaindo A, Feinstein L. *Relationship between child nutrition and school outcomes*. London: Center for Research on the Wider Benefits of Learning Institute of Education; 2006.

Kementerian Kesehatan RI. *Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 75 Tahun 2013 Tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Bagi Bangsa Indonesia*. Jakarta: 2014

Kementerian Kesehatan RI Direktorat Bina Gizi, Direktorat Jenderal Bina Gizi dan KIA. *Naskah Akademik Pedoman Gizi Seimbang*. Direktorat Bina Gizi, Jakarta 2013.

Kementerian Kesehatan RI, Direktorat Jenderal Bina Gizi dan KIA, Direktorat Bina Kesehatan Anak. *Rapor Kesehatanku: untuk peserta didik tingkat SMP/ MTs dan SMA/ MA/ SMK*. Jakarta: 2013

SEAMEO RECFON/KEMENDIKBUD, 2016. *Gizi dan Kesehatan Anak Usia Sekolah Dasar*. Jakarta: SEAMEO RECFON

SEAMEO RECFON/KEMENDIKBUD, 2016. *Panduan Gizi Seimbang: Modul Untuk Guru Sekolah Menengah Atas*. Jakarta: SEAMEO RECFON

KEMENKES RI, 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*, Jakarta: Kemenkes RI

KEMENKES RI, 2016. *Pedoman Kesehatan Pangan di Sekolah Dasar*, Jakarta: Direktorat Bina Gizi, Kemenkes RI

# Kontributor Naskah

## **Direktorat Pembinaan Pendidikan Keluarga, Ditjen PAUD dan Dikmas Subdit Anak dan remaja:**

([subdit.anakremaja@kemdikbud.go.id](mailto:subdit.anakremaja@kemdikbud.go.id))

1. Nanik Suwaryani
2. Aria A. Mangunwibawa
3. Poerwanto
4. Anik Budi Utami
5. Asih Priamsari
6. Sugiyanto
7. Puspa Safitri
8. Adi Sutrisno
9. Agus Saptono

## **Praktisi Pendidikan Anak dan Remaja:**

Retno Wibowo ([retnowibowo@yahoo.com](mailto:retnowibowo@yahoo.com))

## **Badan Narkotika Nasional:**

Stani Kusuma Lestari

## **Direktorat Gizi Masyarakat Kemenkes:**

Izra Hafilda Izmi

## **SEAMEO RECFON:**

Dewi Shinta

## **Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak :**

Sayuti Fitri

## **SMAN 67 Jakarta**

Sherina Salsabilla

## **NARAHUBUNG**

**Direktorat Pembinaan Pendidikan Keluarga**

Jalan Jenderal Sudirman,

Gedung C Lt. 13 Senayan Jakarta 10270

Surel: [sahabatkeluarga@kemdikbud.go.id](mailto:sahabatkeluarga@kemdikbud.go.id)

Telp/Fax: 021-5703336



<http://sahabatkeluarga.kemdikbud.go.id/>





KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
REPUBLIK INDONESIA  
2019