

# Modul Edukasi dan Aksi Remaja untuk Gizi dan Pencegahan Anemia

Diadaptasi dari 'Panduan Advokasi Remaja' yang dikembangkan oleh Global Alliance for Improved Nutrition (GAIN)



Direktorat Bina Ketahanan Remaja, BKKBN bekerjasama dengan GenRe Indonesia dan Rise Foundation  
Tahun 2023

# **Modul Edukasi dan Aksi Remaja untuk Gizi dan Pencegahan Anemia**

Diadaptasi dari 'Panduan Advokasi Remaja' yang dikembangkan  
oleh Global Alliance for Improved Nutrition (GAIN)

**DIREKTORAT BINA KETAHANAN REMAJA, BKKBN  
BEKERJASAMA DENGAN  
GENRE INDONESIA DAN RISE FOUNDATION**

**Hai masa depan... Tunggu aku ya...**  
**Kamu harus sabar sampai waktu itu tiba**  
**Aku masih menyiapkan segalanya agar tetap sehat dan tidak anemia**  
**Aku mau ketika waktu itu tiba kita bisa bahagia**  
**Karenanya aku harus pastikan nanti kamu gak stunting**



**YOU ARE WHAT YOU EAT**  
**#CegahStuntingItuPenting**  
**#IniGenting**

**Penulis**

Puput Susanto  
Joko Tri Rubiyanto  
Nur Intan Kartika Sari  
Ika Nindyas Ranitadewi

**Kontributor**

Eny Kurnia Sari  
Eristyana Yunindio Sari

Pokja Inovasi Program Remaja dan Keluarga, DITHANREM  
Biro Perencanaan dan Pengembangan Program, Genre Indonesia

**Pengarah**

Aang Sutrisna  
Artin Wuriyani

**Penanggungjawab**

Agnes Mallipu  
Victor Palimbong

**Ilustrasi dan layout**

M Luthfi Akbari (Biro Ekonomi Kreatif, Genre Indonesia)

## Kata Pengantar

Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022 menunjukkan prevalensi balita stunting di Indonesia sebesar 21,6 persen. Angka ini mengalami penurunan 2,8 persen dibandingkan tahun 2021. Namun masih diperlukan upaya percepatan penurunan agar dapat mencapai target 14 persen di tahun 2024. Angka prevalensi stunting nasional dipengaruhi oleh angka prevalensi seluruh provinsi. Dari 34 provinsi, tercatat 12 provinsi memiliki angka prevalensi stunting tinggi dan jumlah kasus yang juga tinggi. Ada tujuh provinsi yang memiliki prevalensi stunting tertinggi, yaitu Nusa Tenggara Timur, Sumatera Barat, Aceh, Nusa Tenggara Barat, Kalimantan Selatan, Sulawesi Tenggara, dan Sulawesi Barat. Selain itu ada lima provinsi dengan jumlah kasus terbesar, yaitu Jawa Barat, Jawa Timur, Jawa Tengah, Sumatera Utara, dan Banten. Oleh karena itu, provinsi tersebut ditetapkan sebagai provinsi prioritas dalam percepatan penurunan stunting.

Intervensi spesifik menjadi salah satu upaya yang penting dilakukan dalam percepatan penurunan stunting di 12 provinsi prioritas. Intervensi gizi spesifik dilakukan untuk meningkatkan status gizi dan kesehatan yang salah satunya dilakukan dengan penguatan kapasitas dan perilaku remaja. Sebagai calon pasangan, remaja perlu mendapatkan penguatan kapasitas dan perilaku agar memiliki pemahaman, kesadaran, dan perilaku yang positif sehingga memiliki status gizi dan kesehatan yang ideal. Status gizi dan kesehatan ideal dapat dilihat dari tinggi indeks massa tubuh dan lingkar lengan atas serta kadar Hb dalam darah untuk mengetahui kondisi anemia.

Hasil Riskesdas (Kemenkes, 2018) menunjukkan terdapat 11,7 persen remaja usia 13 – 18 tahun yang kondisinya sangat pendek dan 40,9 persen yang pendek, dan 16,8 persen yang sangat kurus dan kurus serta 29,5 persen yang gemuk dan obesitas. Sumber data yang sama juga menunjukkan terdapat 32 persen remaja usia 15 – 24 tahun yang mengalami anemia. Hasil SDKI 2017 juga menunjukkan masih terdapat 24,2 persen (pria belum kawin) dan 1 persen (Wanita belum kawin) menyatakan tidak tahu anemia, serta masih terdapat 36,2 persen (pria belum kawin) dan 20,8 persen (wanita belum kawin) menyatakan tidak tahu penyebab anemia.

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang dapat terjadi pada semua kelompok umur. Remaja putri rentan menderita anemia dikarenakan siklus menstruasi setiap bulan. Anemia dapat menyebabkan penurunan daya tahan tubuh dan produktivitas. Anemia pada remaja putri dapat berisiko pada saat hamil dan akan berdampak negatif terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin dalam kandungan serta berpotensi menimbulkan komplikasi kehamilan dan persalinan, bahkan menyebabkan kematian ibu dan anak. Dalam upaya pencegahan stunting, Perpres Nomor 72 Tahun 2021 tentang Percepatan penurunan Stunting dan Peraturan BKKBN Nomor 12 Tahun 2021 tentang Rencana Aksi Nasional Percepatan Penurunan Angka Stunting Tahun 2021 – 2024 mengamanatkan untuk menjadikan remaja sebagai sasaran dalam percepatan penurunan stunting melalui peningkatan akses informasi dan edukasi serta pemberian tablet tambah darah. Melalui kebijakan tersebut pemerintah ingin memastikan remaja putri menerima layanan pemeriksaan status anemia (hemoglobin) dan mengonsumsi Tablet Tambah Darah/TTD yang pada 2024 cakupannya ditargetkan mencapai 58 persen.

Data Profil Kesehatan Indonesia (Kemenkes, 2022) menunjukkan bahwa cakupan pemberian TTD pada remaja putri di Indonesia pada tahun 2021 adalah 31,3 persen. Provinsi dengan persentase tertinggi cakupan pemberian TTD pada remaja putri adalah Bali (85,9 persen), sedangkan persentase terendah adalah Maluku Utara (2,1 persen). Selain masalah cakupan yang masih rendah, kepatuhan terhadap konsumsi tablet tambah darah di Indonesia pun masih sangat rendah. Secara umum hal itu disebabkan oleh rendahnya pengetahuan mengenai tablet tambah darah (sebagian besar remaja putri beranggapan bahwa tablet tambah darah hanya untuk ibu hamil), kurangnya pengetahuan tentang anemia, dukungan orangtua, sikap acuh akibat efek samping yang ditimbulkan setelah mengonsumsi tablet tambah darah. Hal ini perlu ditindaklanjuti, sebab periode remaja merupakan salah satu periode paling kritis dalam perkembangan manusia dan status kesehatannya akan berdampak pada tahapan/fase kehidupan berikutnya.

Sehubungan dengan hal tersebut, untuk meningkatkan status gizi dan kesehatan remaja dalam upaya percepatan penurunan stunting di 12 provinsi prioritas, BKKBN melalui Direktorat Bina Ketahanan Remaja melakukan upaya penguatan kapasitas dan perilaku remaja melalui kegiatan Edukasi Gizi dan Pencegahan Anemia pada Remaja. Dalam pelaksanaannya, kegiatan tersebut dilakukan bermitra dengan RISE Foundation dan Genre Indonesia. **Modul Edukasi dan Aksi Remaja untuk Gizi dan Pencegahan Anemia** ini berisi substansi materi dan metode penyampaian yang dilakukan peer to peer. Modul ini merupakan rujukan bagi Fasilitator dan Pendidik Sebaya dalam melakukan edukasi kepada remaja Sasaran usia 15 – 19 tahun di daerahnya dan dapat diimplementasikan di seluruh provinsi.

Sebagaimana namanya "Implementasi Nyata Genre Cegah Stunting atau Ini Genting", kegiatan edukasi ini perlu diikuti dengan aksi/kampanye/gerakan nyata agar remaja usia 15 – 19 tahun yang menjadi sasaran tidak hanya meningkat pemahaman dan kesadarnya tetapi juga mau berperilaku positif. Aksi/kampanye/gerakan yang dapat dilakukan di antaranya Scan Barcode Makanan menggunakan Aplikasi Health Heroes Nutrihunt, Pemeriksaan Hb dan Konsumsi Tablet Tambah Darah, Hitung LiLA, dan aksi nyata lainnya sesuai dengan kreativitas dan kearifan lokal.

Terima kasih diucapkan kepada Rise Foundation dan Genre Indonesia atas kolaborasi dalam percepatan penurunan stunting ini.

#IniGenting karenanya #CegahStuntingItuPenting.

Jakarta, Februari 2023  
Deputi Bidang Keluarga Sejahtera  
dan Pemberdayaan Keluarga,



Nopian Andusti, SE, MT

# Daftar Isi

<b>Kata Pengantar</b>	<b>iv</b>
<b>Daftar Isi</b>	<b>vi</b>
<b>Sekilas Tentang Modul</b>	<b>1</b>
<b>Tujuan Modul</b>	<b>3</b>
<b>Keluaran yang Diharapkan</b>	<b>3</b>
<b>Pengguna Modul</b>	<b>3</b>
<b>Cara Praktis Penggunaan Modul</b>	<b>4</b>
<b>Prinsip dan Pendekatan</b>	<b>4</b>
<b>Tips Menjadi Fasilitator Teman Sebaya yang Baik</b>	<b>7</b>
<b>Daftar Istilah</b>	<b>8</b>
<b>Pembukaan dan Kontrak Belajar</b>	<b>11</b>
<b>BAB 1: TUBUHKU ADALAH MILIKKU</b>	<b>15</b>
Topik 1 Aku dan Tubuhku	16
Topik 2 Gizi dan Rentang Hidup Manusia	21
Topik 3 Cintai Dirimu Sendiri	31
Topik 4 Pahami Label Makanan	37
Topik 5 Lihat Lebih Dekat, Pastikan Kamu Tahu Kandungan Apa Saja yang Kamu Makan	49
Topik 6 Anemia Pada Remaja	57
<b>BAB 2: AKU DAN SEKITARKU</b>	<b>66</b>
Topik 7 Cegah Stunting	67
Topik 8 Lihat Sekitar, Apa yang Terjadi?	75
Topik 9 Suarakan Hakmu	83
Topik 10 Membangun Lingkungan yang Mendukung	90
<b>BAB 3: MARI BERTRANSFORMASI</b>	<b>96</b>
Topik 11 Pelibatan Remaja yang Bermakna	97
Topik 12 Teknik Fasilitasi	104
Topik 13 Youth Movement dan Rencana Aksi	110
<b>Penutup</b>	<b>116</b>
<b>Referensi</b>	<b>117</b>



## Sekilas Tentang Modul

**Modul Edukasi dan Aksi Remaja untuk Gizi dan Pencegahan Anemia'** ini merupakan adaptasi dari 'Panduan Advokasi Remaja' yang dikembangkan oleh Global Alliance for Improved Nutrition (GAIN), yaitu yayasan yang berbasis di Swiss, dibentuk pada sidang umum PBB tahun 2002 dengan visi dunia tanpa masalah gizi. GAIN bekerjasama dengan pemerintah, swasta, dan masyarakat sipil dalam meningkatkan sistem pangan untuk memberikan lebih banyak makanan bergizi untuk semua orang, terutama kelompok rentan. Saat ini GAIN fokus untuk memberikan edukasi untuk meningkatkan kesadaran kritis bagi masyarakat, khususnya remaja terkait dengan label makanan kemasan.

Misi GAIN sejalan dengan misi pemerintah Indonesia dalam upaya mewujudkan SDM berkualitas melalui peningkatan kesehatan masyarakat, terutama anak dan remaja, dan percepatan penurunan stunting. Sebagaimana kita ketahui bahwa selain sebagai calon penduduk usia produktif yang akan menjadi pelaku pembangunan, remaja juga merupakan calon pasangan yang akan membangun keluarga dan melahirkan generasi berikutnya, dimana keduanya mensyaratkan kondisi kesehatan remaja yang optimal. Kondisi kesehatan sangat erat kaitannya dengan apa yang dikonsumsi. Namun di sisi lain remaja dihadapkan pada pilihan makanan olahan praktis yang berisiko pada meningkatnya beban penyakit kronis, yang berkontribusi pada 60% kematian di seluruh dunia. Dengan branding menarik dan iklan yang mempersepsikan gaya hidup kekinian mengakibatkan remaja rentan terpengaruh. Ancamannya sudah nyata bahwa masalah kesehatan pada remaja banyak yang dipengaruhi oleh gizi yang dikonsumsi, seperti kekurangan energi kronis (kurus dan sangat kurus), obesitas, dan anemia.

Oleh karena itu, perlu upaya untuk membentengi remaja dari pengaruh tersebut dengan cara meningkatkan pemahaman dan kesadaran tentang pentingnya gizi bagi kesehatan tubuhnya, sikap kritis terhadap asupan makanan-minuman yang mereka konsumsi, serta mempraktikkannya dalam perilaku sehari-hari. Mengingat remaja sangat dipengaruhi teman sebayanya (peer group), maka upaya peningkatan pemahaman, kesadaran, sikap kritis, dan perilaku positif terkait gizi dan pencegahan anemia dilakukan dengan pendekatan peer to peer (dari remaja kepada teman sebayanya). Modul ini merupakan panduan pelatihan untuk membekali kemampuan remaja sebagai Fasilitator Sebaya untuk peningkatan kualitas gizi dan pencegahan anemia pada remaja, khususnya dalam upaya pencegahan kasus stunting. Selain sebagai Fasilitator Sebaya, modul ini juga membekali remaja untuk melakukan aksi nyata dan membuat perubahan di lingkungan masyarakat.

Substansi, metode, dan media pembelajaran dalam modul dikembangkan

untuk dapat membekali kemampuan remaja sebagai Fasilitator Sebaya dan Advokator Aksi Nyata untuk peningkatan kualitas gizi dan pencegahan anemia pada remaja. Substansi materi modul terdiri dari 13 Topik yang terbagi kedalam 3 Bab yang masing-masing dikemas dengan metode dan media yang relevan dengan remaja. Topik-topik dan kategorisasi bab dalam modul ini sebagai berikut:

### BAB I TUBUHKU ADALAH MILKKU

Topik 1: Aku dan Tubuhku

Topik 2: Gizi dan Rentang Hidup Manusia

Topik 3: Cintai Dirimu Sendiri

Topik 4: Pahami Label Makanan

Topik 5: Lihat Lebih Dekat. Pastikan Kamu Tahu Kandungan Apa Saja yang Kamu Makan

Topik 6: Anemia pada Remaja

### BAB II AKU DAN SEKITARKU

Topik 7: Cegah Stunting

Topik 8: Lihat Sekitar, Apa yang Terjadi?

Topik 9: Suarakan Hakmu

Topik 10: Membangun Lingkungan yang Mendukung

### BAB III MARI BERTRANSFORMASI

Topik 11: Pelibatan Remaja yang Bermakna

Topik 12: TekniK Fasilitasi

Topik 13: Youth Movement dan Rencana Aksi

# Tujuan Modul

## A. Tujuan Umum

Mengembangkan panduan pelatihan bagi Fasilitator Sebaya untuk peningkatan kualitas gizi dan pencegahan anemia pada remaja, khususnya dalam upaya pencegahan kasus *stunting*.

## B. Tujuan Khusus

1. Meningkatkan kesadaran remaja tentang pentingnya hidup sehat, khususnya kritis dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi
2. Meningkatkan pengetahuan remaja tentang informasi Gizi dan Pencegahan anemia.
3. Meningkatkan keterampilan remaja dalam melakukan fasilitasi dan advokasi terkait dengan isu Gizi dan pencegahan anemia.
4. Remaja mampu merencanakan aksi untuk membuat perubahan yang lebih baik terkait dengan situasi Gizi dan pencegahan anemia, khususnya yang berkaitan dengan penurunan angka kasus *stunting* di Indonesia.

## Keluaran yang diharapkan

1. Remaja sadar terhadap pentingnya hidup sehat, khususnya kritis dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi
2. Pengetahuan remaja tentang informasi Gizi dan Pencegahan anemia menjadi lebih baik.
3. Meningkatnya keterampilan fasilitator remaja dalam melakukan fasilitasi dan advokasi terkait dengan isu Gizi dan pencegahan anemia.
4. Adanya rencana aksi untuk membuat perubahan yang lebih baik terkait dengan situasi Gizi dan pencegahan anemia, khususnya yang berkaitan dengan penurunan angka kasus *stunting* di Indonesia.

## Pengguna modul

Pengguna modul ini adalah :

1. Fasilitator teman sebaya, dengan kriteria sebagai berikut ;
  - Remaja usia 15-24 tahun dengan berbagai latar belakang
  - Mempunyai komitmen yang kuat untuk menjadi fasilitator teman sebaya
  - Mau belajar materi modul, serta berlatih sebagai fasilitator untuk menyampaikan materi kepada teman sebayanya.
  - Mempunyai komitmen untuk melakukan aksi dan gerakan remaja untuk isu label pangan olahan dan Gizi remaja
2. Pengelola program dari organisasi dan Instansi yang fokus untuk gerakan

remaja, khususnya untuk isu kesehatan dan Gizi

- Mengembangkan intervensi gerakan remaja terkait dengan isu label pangan olahan, gizi remaja dan pencegahan anemia pada remaja
- Memastikan kualitas implementasi dan pencatatan capaian program
- Monitoring dan evaluasi.

## Cara praktis penggunaan modul

1. Modul ini dapat digunakan di lingkungan sekolah, ataupun masyarakat (atau luar sekolah)
2. Fasilitator teman sebaya bisa dipilih dari perwakilan anggota organisasi remaja, seperti PIK Remaja dan Forum Generasi Berencana (GenRe)
3. Fasilitator teman sebaya perlu mendapatkan pelatihan terlebih dahulu untuk mampu menyampaikan materi atau melakukan advokasi bersama dengan teman sebayanya.
4. Topik-topik dalam modul ini dapat disampaikan selama 3 hari pertemuan dengan situasi yang mendukung remaja untuk belajar secara aktif (Youth Friendliness)

## Prinsip dan Pendekatan

### A. Prinsip

#### 1. Disampaikan secara menyeluruh (Komprehensif)

Pentingnya untuk menyampaikan informasi secara menyeluruh bagi remaja untuk membangun regulasi diri, menumbuhkan sikap asertif serta pencapaian diri yang baik.

#### 2. Remaja sebagai aktor utama dalam pelaksanaan program

Sesuai dengan prinsip partisipasi remaja yang bermakna bahwa konstituen program ketahanan remaja adalah remaja itu sendiri, sehingga perlunya keterlibatan remaja dalam berbagai aspek, serta menjadikan remaja sebagai aktor utama pelaksanaan program dari hulu ke hilir.

#### 3. Berlaku secara nasional dan ramah terhadap budaya serta kearifan lokal

Sesuai dengan prinsip kebhinekaan bahwa pentingnya kearifan lokal dalam membangun karakter bangsa dimana remaja harus mampu memahami secara menyeluruh nilai-nilai moral, budaya dan adat-istiadat yang ada di Indonesia.

### B. Pendekatan

#### 1. Peer to peer (teman sebaya)

Pendekatan yang digunakan dalam menyampaikan topik-topik dalam modul ini adalah peer to peer atau teman sebaya. Strategi ini dipilih

karena menurut survei yang telah dilakukan bahwa remaja merasa nyaman untuk bercerita tentang kehidupan mereka dengan teman sebaya mereka, karena tidak adanya kesenjangan usia, kesopanan serta bahasa pergaulan sehari-hari.

## 2. Berbasis Hak

Bahwa semua masyarakat, termasuk remaja perempuan dan laki-laki dengan berbagai latar belakang mempunyai hak yang sama dalam berpartisipasi dan pengambilan keputusan. Fokus perhatian juga ditekankan pada remaja di mana mereka seringkali tidak didengar dan tidak punya kuasa atas dirinya sebagai pemegang otoritas atas tubuhnya dan masa depannya mutlak untuk dilibatkan dalam seluruh proses pengembangan, pelaksanaan kegiatan, pengambilan keputusan yang berdampak pada remaja itu sendiri.

Remaja mempunyai posisi yang sama sebagai warga negara yang dilindungi oleh hukum dalam upaya menjamin harkat dan martabat sebagai warga negara. Prinsip-prinsip hak asasi ini mempunyai nilai universal, termasuk dalam menjamin otoritas dan tanggungjawab remaja dalam merencanakan kehidupan dan masa depan mereka untuk mencapai kesejahteraan.

## 3. Menerapkan Komunikasi perubahan perilaku (Behaviour Change Communication)

Pendekatan ini tidak hanya menyasar pada pengetahuan (knowledge) dan sikap (attitude), namun diharapkan sampai pada tahap perubahan perilaku. Pendekatan ini penting mengingat topik yang dibahas merupakan bekal untuk membangun keterampilan hidup untuk membentuk remaja yang kuat dan terampil dalam mengelola dirinya untuk masa depannya. Pendekatan ini mengandung tiga tujuan komunikasi yaitu:

- a. **Aspek Pengetahuan:** Meningkatkan pengetahuan remaja tentang keterampilan hidup yang wajib dimiliki untuk membangun landasan yang kuat dalam menghadapi berbagai situasi dan tantangan dalam mengelola dirinya dan merencanakan masa depannya.
- b. **Aspek Sikap:** Meningkatkan ketertarikan dan kesadaran remaja untuk menerapkan atau mengadopsi topik-topik bahasan sebagai keterampilan yang penting dalam hidupnya.
- c. **Aspek Perilaku:** Menerapkan dan meningkatkan perilaku keterampilan hidup sesuai dengan topik yang dipelajari dalam kehidupan sehari-hari.

## Perkenalan Genta dan Rere



“**Haloo Genrengers, #IniGenting jadi aksi kita untuk implementasi nyata Genre Indonesia cegah stunting.** Saatnya kita sebarkan pesan positif dan membangun kesadaran kesehatan remaja dengan mengenali kandungan makanan serta memahami informasi gizi dan anemia agar remaja Indonesia memiliki status gizi dan kesehatan yang optimal, terhindar dari anemia’

## Tips Menjadi Fasilitator Teman Sebaya yang Baik

1. Memiliki kepercayaan diri yang tinggi untuk berbicara di depan umum;
2. Memiliki semangat yang positif sehingga bisa membawa situasi dan suasana juga menjadi positif serta menyenangkan;
3. Memiliki jiwa yang sabar dan membiarkan setiap orang bergerak serta berproses sesuai dengan kapasitas dan kenyamanan mereka;
4. Memiliki sikap toleransi serta tidak mudah men-stigma dan mendiskriminasi orang lain;
5. Memiliki kemampuan menjadi pendengar yang baik;
6. Mempunyai rasa simpati dan empati kepada sesama;
7. Mampu bersikap adil untuk melibatkan semua peserta secara aktif, partisipatif, dan setara;
8. Memiliki loyalitas yang tinggi terhadap organisasi serta berkomitmen untuk berbagi informasi kepada teman sebaya yang lain;
9. Mampu menerima kekurangan dan kelebihan diri sendiri dan juga orang lain;
10. Memiliki rasa humor, menyenangkan, dan memiliki semangat yang tinggi;
11. Fleksibel dan mampu menyesuaikan kebutuhan peserta, tetapi tetap fokus menjaga tujuan pembelajaran;
12. Memiliki keinginan untuk menjadi contoh yang baik bagi teman-teman remaja lainnya, dan bisa menjadi *role model*;
13. Memiliki keuletan dalam belajar serta ketelitian agar semua persiapan dan perlengkapan fasilitasi tidak tertinggal dan memastikan semua sesi berjalan lancar;
14. Bersuara lantang sehingga bisa memotivasi remaja lainnya.

## Daftar Istilah

ISTILAH	MAKNA
Anemia	Anemia merupakan masalah kesehatan akibat kekurangan hemoglobin (sel darah merah) dalam tubuh. Hemoglobin memiliki fungsi penting untuk mengangkut oksigen ke seluruh tubuh. Kekurangan hemoglobin dapat mengakibatkan tubuh mudah lelah, lesu sehingga mengganggu aktivitas. Remaja putri lebih rentan mengalami anemia karena pada saat menstruasi tubuh kehilangan zat besi. Kekurangan zat besi berkepanjangan dapat membuat fungsi kognitif menurun sehingga proses penerimaan informasi menjadi lebih lambat dan sulit berkonsentrasi. Anemia juga berdampak sangat serius karena remaja putri adalah calon ibu yang nantinya akan mengandung anaknya. Jika tidak segera ditangani dapat meningkatkan risiko terjadinya komplikasi yang berbahaya bagi ibu dan bayi yang dilahirkannya seperti persalinan prematur, berat badan lahir rendah, dan memperbesar risiko bayi mengalami stunting.
Asupan	Asupan makanan adalah jumlah makanan tunggal ataupun beragam yang dimakan seseorang dengan tujuan memenuhi kebutuhan fisiologis, psikologis dan sosiologis. Pemenuhan kebutuhan fisiologis berupa pemenuhan terhadap keinginan makan atau rasa lapar. Pemenuhan tujuan psikologis adalah untuk pemenuhan kepuasan emosional, sedangkan tujuan sosiologis berupa pemeliharaan hubungan manusia dalam keluarga dan masyarakat. Asupan makanan merupakan faktor penentu dalam pemenuhan kebutuhan gizi sebagai sumber energi dan pertahanan tubuh terhadap serangan penyakit serta untuk pertumbuhan.
Audiensi	Sebuah pertemuan resmi yang diadakan antara seorang kepala daerah atau negara atau pemangku kebijakan dan orang lainnya yang diundang dalam pertemuan tersebut.
Advokasi	Salah satu bentuk komunikasi persuasif, yang bertujuan untuk mempengaruhi pemangku kepentingan dalam pengambilan kebijakan atau keputusan.

Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM)	Lembaga negara yang memiliki tugas utama untuk mengawasi peredaran seluruh obat-obatan dan makanan yang ada di seluruh wilayah Indonesia.
Brainstorming	Teknik yang digunakan untuk menemukan solusi terhadap masalah tertentu dengan mengumpulkan ide-ide secara spontan. Teknik ini dapat memaksimalkan kreativitas kelompok dalam hal menghasilkan ide dan menentukan ide mana yang paling mungkin berhasil diterapkan.
Body Image	Gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, bagaimana seseorang mempersepsi dan memberikan penilaian atas apa yang dipikirkan dan rasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, dan atas penilaian orang lain terhadap dirinya.
Diet	Diet pada dasarnya adalah pola makan, yang cara dan jenis makanannya diatur. Tujuannya adalah untuk menjaga kesehatan tubuh secara keseluruhan.
Fasilitasi	Teknik fasilitasi berarti cara untuk membuat mudah suatu proses. Orang yang melakukan fasilitasi disebut sebagai fasilitator.
Indeks Massa Tubuh (IMT)	Ukuran yang digunakan untuk mengetahui status gizi seseorang yang didapatkan dari perbandingan berat dan tinggi badan.
Label pada bagian utama kemasan atau Front of Packaged Labelling (FOPL)	Informasi pada bagian utama kemasan pangan olahan yang bertujuan agar dapat lebih terlihat oleh konsumen.
Lobi	Lobi adalah pendekatan awal yang menjurus ke suatu tujuan yang menguntungkan, baik satu ataupun kedua belah pihak.
Penyakit Tidak Menular (PTM)	Penyakit yang bukan disebabkan oleh infeksi kuman. Yang termasuk kategori PTM ini diantaranya adalah stroke, penyakit jantung koroner, kanker, diabetes melitus, penyakit paru obstruktif kronis dan gangguan akibat kecelakaan dan tindak kekerasan.
Pubertas	Proses perubahan atau perkembangan seorang dari segi fisik menjadi dewasa secara seksual. Pubertas yang terjadi antara anak laki-laki dengan perempuan berbeda waktunya. Secara umum, pubertas pada anak perempuan terjadi lebih cepat dibandingkan dengan laki-laki.

Petisi	Pernyataan yang disampaikan kepada pemerintah untuk meminta agar pemerintah mengambil tindakan terhadap suatu hal.
PhotoVoice	Konsep Photovoice ini pada dasarnya meyakini bahwa jawaban pertanyaan itu adalah 'Sebuah foto itu bermakna. Sebuah foto itu bisa bersuara atau memberikan gambaran atas apa yang terjadi.'
Stunting	Stunting (dibaca "stanting") adalah sebuah kondisi gagal pertumbuhan dan perkembangan pada Balita akibat kurangnya asupan gizi dalam waktu lama, infeksi berulang, dan stimulasi psikososial yang tidak memadai terutama pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan.
Support system	Seseorang atau beberapa orang yang memberi Anda kekuatan secara emosional maupun perbuatan langsung. Mereka akan berusaha memastikan bahwa Anda selalu berada dalam kondisi yang baik.
<i>Self-love</i>	<i>Self love</i> artinya mencintai diri sendiri, tetapi bukan berarti memenuhi diri dengan segala keinginan. <i>Self love</i> mengharuskan kita untuk memperlakukan dan menerima diri sendiri dengan baik dan apa adanya. Selain itu juga merupakan aspek penting dari kesehatan mental
Tabel Informasi Nilai Gizi ( <i>Nutrition Fact</i> )	Label pada kemasan makanan atau minuman yang mencantumkan informasi terkait kandungan gizi produknya secara detail besaran kandungan dalam produk. Biasanya hal ini terletak pada samping atau belakang kemasan produk.
Takaran Saji	Jumlah Pangan Olahan yang wajar dikonsumsi dalam satu kali makan.
UMKM	UMKM (Usaha Mikro Kecil dan Menengah) adalah usaha produktif yang dimiliki perorangan maupun badan usaha yang telah memenuhi kriteria sebagai usaha mikro.

# Topik 0

## Pembukaan dan Kontrak Belajar

### A. Pembukaan

#### Pengantar

Sesi pembukaan dan perkenalan ini adalah sesi yang bertujuan untuk menjelaskan apa tujuan pelatihan dan perkenalan satu dengan yang lain, salah satu yang tidak kalah penting dalam sesi ini fasilitator harus membuat kedekatan antara satu peserta dengan yang lain agar suasana pelatihan menjadi aman dan nyaman bagi semua peserta.



## **Langkah-langkah**

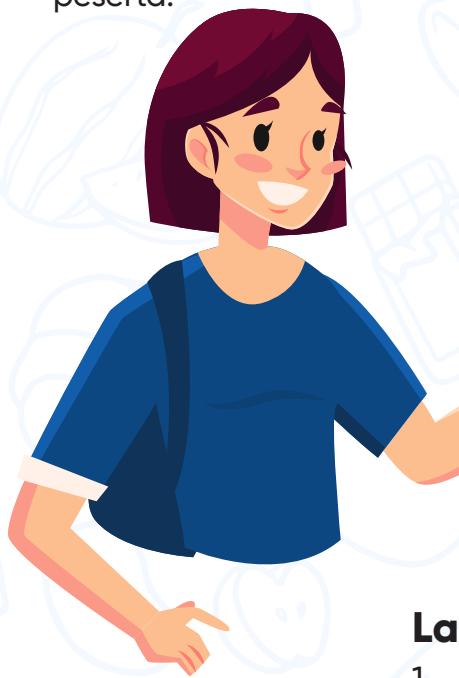
1. Sebelum melakukan kegiatan pembuatan champion's wall, fasilitator memberikan penjelasan teknis mengenai proses pembuatan dan tujuan champion's wall.
2. Fasilitator menjelaskan bahwa champion's wall adalah dinding untuk para peserta sebagai dinding kemenangan mereka.
3. Peserta diminta menggambarkan atau mengilustrasikan gambaran dirinya yang menjawab pertanyaan berikut:
  - Apa harapanmu selama proses pelatihan ini?
  - Bagaimana kamu menggambarkan dirimu setelah mengikuti pelatihan fasilitator?
4. Peserta dapat mengilustrasikan dirinya sendiri melalui champion's wall, dan peserta diberikan kebebasan untuk melakukan kreasi dalam pembuatannya. Hal-hal yang dapat dimanfaatkan adalah majalah bekas, misalnya peserta dapat menggunakan gambar yang ada di majalah bekas dan melakukan kreasi untuk ditempelkan pada champion's wall.
5. Beri waktu peserta 30 menit untuk menggambarkan dirinya melalui champion's wall.
6. Setelah selesai, peserta dapat menceritakan tentang dirinya sendiri kepada teman-teman fasilitator yang lain. Jika waktu mencukupi, peserta dapat memberikan penjelasan mengenai gambaran dirinya satu per satu, sebaliknya jika tidak memungkinkan dapat dilakukan secara perwakilan.
7. Setelah peserta melakukan kegiatan champion's wall tanyakan hal ini kepada peserta:  
"Bagaimana perasaanmu setelah melakukan pembuatan champion's wall?"  
Berikan kesempatan beberapa peserta untuk membagikan pengalamannya.

8. Kemudian, jelaskan agenda kegiatan selama 3 hari ke depan :
  - Topik 1 Aku dan Tubuhku
  - Topik 2 Gizi dan Rentang Hidup Manusia
  - Topik 3 Cintai Dirimu Sendiri
  - Topik 4 Pahami Label Makanan
  - Topik 5 Lihat Lebih Dekat. Pastikan Kamu Tahu Kandungan Apa Saja yang Kamu Makan
  - Topik 6 Anemia pada Remaja
  - Topik 7 Cegah *Stunting*
  - Topik 8 Lihat Sekitar. Apa yang Terjadi?
  - Topik 9 Suarakan Hakmu
  - Topik 10 Membangun Lingkungan yang Mendukung
  - Topik 11 Pelibatan Remaja yang Bermakna
  - Topik 12 Teknik Fasilitasi
  - Topik 13 Youth Movement dan Rencana Aksi
9. Tanyakan kepada peserta apakah ada pertanyaan terkait sesi ini, jika tidak lanjutkan ke sesi berikutnya.

## B. Kontrak Belajar

### Pengantar

Bukan hanya saling mengenal, karena peserta akan bersama selama tiga hari kedepan perlu adanya kesepakatan tentang apa saja yang boleh dan tidak boleh dilakukan selama pelatihan berlangsung, ini demi kenyamanan semua peserta.



#### Tujuan Umum

Peserta merasa nyaman selama mengikuti pelatihan

#### Tujuan Khusus

- Peserta merasa nyaman saat pelatihan berlangsung
- Menyepakati aturan main selama pelatihan meliputi hal yang boleh atau disarankan dilakukan atau hal yang tidak boleh dilakukan

### Langkah-langkah Kontak belajar

1. Bagikan sticky note kepada semua peserta, minta mereka mereka menuliskan apa yang boleh dan apa yang tidak boleh dilakukan saat pelatihan sedang berlangsung, baiknya berikan sticky note dengan warna yang berbeda agar mudah megidentifikasi mana yang boleh dan tidak boleh.
2. Minta peserta menempelkannya pada kertas plano yang telah di tempelkan di dinding ruangan pelatihan sebelumnya, pisahkan mana yang boleh dan mana yang tidak boleh di kertas plano yang berbeda.
3. Kelompokan tanggapan yang sama, kemudian sepakati bersama dengan peserta mana yang boleh dan tidak boleh dilakukan selama pelatihan tersebut
4. Pastikan untuk memberikan ruang kepada peserta yang setuju atau tidak setuju atas aturan yang dibuat bersama agar tercipta lingkungan yang saling terbuka dan dapat diterima oleh seluruh peserta.
5. Jika selesai, maka dapat dilanjutkan ke sesi selanjutnya.

#### Metode

“Do’s and Dont’s”

#### Waktu

60 menit

#### Alat Bantu

- Sticky note
- Spidol atau alat tulis
- Kertas plano

# Bab 1

## Tubuhku adalah Milikku

Topik 1

**Aku dan Tubuhku**

Topik 2

**Gizi dan Rentang Hidup Manusia**

Topik 3

**Cintai Dirimu Sendiri**

Topik 4

**Pahami Label Makanan**

Topik 5

Lihat Lebih Dekat. Pastikan  
Kamu Tahu Kandungan Apa  
Saja yang Kamu Makan

Topik 6

**Anemia pada Remaja**



# Topik 1

## Aku dan Tubuhku

### Pengantar

Kegiatan pertama dalam kegiatan pelatihan akan mengajak peserta untuk mengenali dirinya lebih jauh. Hal ini dilakukan agar membantu peserta memetakan hal-hal apa saja yang membuat mereka bangga, apa yang membuat mereka merasa kurang percaya diri, dan komponen lain dalam dirinya agar mampu bersikap dengan menjadi pribadi yang lebih baik melalui pengenalan pada diri sendiri.



#### Apa yang akan kita pelajari bersama?

- Pentingnya mengenali diri sendiri
- Metode praktis untuk mengenali diri sendiri

#### Apa yang ingin kita capai?

- Peserta menyadari bahwa mengenali diri sendiri adalah hal yang penting dilakukan
- Peserta mampu memetakan dirinya baik keunggulan yang dimiliki dan hal-hal lain yang perlu diperbaiki dari diri agar dapat mencapai cita-cita atau aktualisasi dirinya.

#### Alur dan Durasi Kegiatan:

Kegiatan	Durasi
Pembukaan	5 Menit
Materi dan pengantar	10 Menit
Bermain game "Sketsa Diri "	15 Menit
Diskusi dan curah pendapat	40 menit
Penutupan dan kesimpulan	5 menit
<b>Total Waktu</b>	<b>75 menit</b>

#### Metode

Game: Sketsa Diri

#### Alat dan Bahan



Kertas HVS



Spidol

## Langkah-langkah

1. Pertama, bagikan kertas plano atau flipcart kepada masing-masing peserta, selanjutnya peserta sketsa diri mereka masing-masing dengan instruksi sebagai berikut:
  - Peserta menggambar diri mereka masing-masing dengan sederhana
  - Minta peserta untuk menuliskan apa saja yang mereka banggakan dengan dirinya
  - Apa saja yang perlu mereka perbaiki
  - Siapa saja support system mereka
  - Dan menjelaskan makna sehat bagi diri mereka sendiri .
2. Minta peserta untuk menempel sketsa diri mereka di dinding lokasi pelatihan
3. Kemudian minta peserta secara bergantian menyebutkan nama mereka, dan mendeskripsikan gambaran diri mereka
4. Setelah itu, tanyakan ke peserta beberapa pertanyaan berikut;
  - Apa yang mereka rasakan saat mencari tahu mengenai dirinya sendiri?
  - Mengapa kita penting untuk mengenali diri sendiri?
5. Apabila sudah menjawab pertanyaan diatas, fasilitator perlu mengkondisikan peserta dalam kondisi yang sangat santai dan rileks. Peserta dapat diminta untuk memejamkan mata dan memikirkan tiga hal yang ingin dicapai dalam 5-10 tahun kedepan. Misalnya, mendapatkan beasiswa luar negeri ke Amerika untuk mengenyam pendidikan S2, menjadi PNS dalam bidang Kesehatan, atau impian lainnya.
6. Jika sudah, peserta diminta menuliskan hal yang ingin dicapai pada kertas yang sama dimana peserta menggambar telapak tangannya. Kemudian, peserta (perwakilan peserta) diminta untuk bercerita mengenai hal ini:
  - Hal apa yang ingin dicapai?
  - Bagaimana strategi yang akan dilakukan untuk mencapai impiannya sesuai dengan apa yang digambarkan pada Sketsa Dirimu?
  - Secara fisik dan psikologis, hal apa yang perlu kita pastikan agar dapat mencapai cita-cita di masa depan?
7. Fasilitator melakukan penutupan dan memberi kesimpulan atas apa yang telah dipelajari dari sesi ini. Peserta juga dapat diminta untuk menjelaskan mengenai kesimpulan dari kegiatan yang telah dilakukan dan hal apa yang telah dipelajari.



"Mengenali diri sendiri merupakan hal yang sangat penting. Walaupun mengenali diri sendiri tidaklah mudah dan membutuhkan waktu, kita tetap perlu memahami apa keinginan diri, kelebihan, kekurangan, hingga hal-hal yang perlu diperbaiki agar menjadi pribadi yang lebih baik. Selain itu, dalam mencapai cita-cita di masa depan, sebagai remaja perlu memastikan bahwa fisik dan psikologis kita harus dalam kondisi sehat"

# Bahan Bacaan

"Mengenal diri sendiri jauh lebih sukar daripada ingin mengetahui kepribadian orang lain. Sebab itu, kenaLiLAh dirimu sebelum mengenal pribadi orang lain."

- Buya Hamka -



Mengenali diri sendiri menjadi suatu hal yang sangat penting untuk pengembangan, dan perencanaan diri di masa depan. Beberapa manfaat dalam mengenali diri sendiri adalah sebagai berikut:

## 1. Mudah meningkatkan kelebihan dan memperbaiki kekurangan diri

Semua manusia pasti memiliki kelebihan dan kekurangan, hanya saja tidak sedikit dari mereka yang enggan atau bahkan tidak mengetahui hal tersebut. Adapun manfaat dalam mengenali diri sendiri, salah satunya agar kita dapat meningkatkan segala kelebihan yang dimiliki dan mampu memperbaiki segala kekurangan yang ada pada diri.

## 2. Lebih mencintai diri

Ketika kita sudah memahami apa saja yang menjadi kelebihan dan kekurangan diri, secara tidak langsung kita akan lebih menghargai dan mencintai diri sendiri. Secara otomatis, diri ini akan ikhlas dalam menerima keadaan pada diri masing-masing.

## 3. Lebih mudah bersyukur

Selain lebih mencintai diri, memahami diri sendiri akan meningkatkan rasa syukur kita kepada Tuhan Yang Maha Esa. Hal tersebut terlihat dari bagaimana kita lebih menghargai dan memahami apa yang menjadi kekurangan kita, baik itu kekurangan secara psikis maupun fisik. Namun, perlu diingat bahwa Tuhan Yang Maha Esa telah menciptakan manusia dengan sebaik-baiknya bentuk.

## 4. Mudah mencari dan menentukan solusi.

Tentunya kita akan lebih mudah dalam mencari dan menentukan solusi karena semua manusia pastinya akan dihadapkan dengan berbagai masalah, mulai dari masalah yang ringan sampai masalah yang rumit. Sebagai contoh, dalam menyelesaikan masalah, tentu beberapa dari kalian akan membutuhkan masukan/saran dari orang terdekat. Hal tersebut mungkin akan menjadi suatu solusi dan pilihan yang tepat bagi kalian yang mempunyai masalah rumit atau bisa dikatakan tidak dapat ditangani dengan sendiri.

## **5. Mampu membaur dengan lingkungan sekitar.**

Sebagai makhluk sosial, pastinya kita akan dihadapkan dengan berbagai orang yang memiliki beragam karakter, sifat, dan kepribadian. Nah, dalam memahami orang lain, kita perlu bisa mengenal dan memahami diri sendiri terlebih dahulu. Apabila kita sudah memahami diri sendiri, tentu kita akan lebih mudah memahami pribadi orang lain, terutama yang berada di lingkungan terdekat kita.

## **6. Mampu menentukan pilihan dan tujuan hidup.**

Dalam hidup ini, tentu kita dihadapkan dengan berbagai macam pilihan. Dengan kata lain, hidup adalah pilihan. Pilihan tersebut juga pastinya beragam, mulai dari pilihan dalam berkarir sampai berhubungan sosial. Misalnya, apabila kalian memiliki hobi atau bakat dalam bidang fotografi, tentunya kalian akan lebih mudah untuk menentukan pilihan dan berkarir untuk menjadi fotografer.

## **7. Jadi lebih tahu potensi diri.**

Ketika kita telah paham akan diri sendiri, maka kita akan menemukan beberapa potensi dalam diri. Dengan begitu, kita akan lebih mudah dalam meraih kesuksesan atau meraih target, baik karir maupun kehidupan. Dengan lebih mengenal diri dan potensi yang kita miliki, itu juga bisa menjadi titik awal menuju kebahagiaan hidup. Karena dengan begitu kita menjadi memahami apa yang harus kita lakukan dan tujuan hidup yang kita miliki.

## **8. Lebih menghargai dan memahami perspektif orang lain terhadap diri kita.**

Seperti yang sudah dijelaskan di atas, salah satu cara untuk mengenal diri sendiri adalah meminta orang lain agar memberikan feedback atau tanggapan terhadap diri kita. Dari situlah kita akan mengetahui apa saja perspektif orang lain terhadap diri kita. Apabila terdapat pandangan negatif dari orang lain mengenai diri kita, akan berguna. Mengapa demikian? Karena dengan begitu, kita akan termotivasi untuk berusaha mengubah pandangan negatif tersebut menjadi suatu hal yang positif. Perlu diingat bahwa manusia memiliki kepribadian yang beragam dan unik antara satu dengan yang lainnya. Semua perlakuan akan tampak dari bagaimana caranya kita berproses dalam menjalani hidup ini. Tidak perlu berambisi menjadi seperti orang lain untuk mengetahui dan mengenal diri kita, malahan hal tersebut akan menutupi siapa diri kita sebenarnya.

Apabila kita sudah paham dan mengenal sifat, karakter, dan kepribadian diri sendiri, akan terasa mudah pula untuk mengenal dan memahami sifat serta karakter orang lain yang ada di sekeliling. Kita juga akan lebih mudah untuk berjelajah ke luar dari zona nyaman karena telah paham betul batas dan kemampuan diri sendiri.

Sumber: Brian Adam dalam bukunya berjudul "Seni Mengenal Diri Sendiri"

## Topik 2

# Gizi dan Rentang Hidup Manusia

### Pengantar

Topik kedua ini menjelaskan tentang kebutuhan asupan dan gizi seimbang pada rentang kehidupan manusia, khususnya pada usia anak dan remaja. Pada bagian ini membahas tugas perkembangan anak dan remaja secara fisik dan psikis serta asupan makanan yang berpengaruh terhadap tugas perkembangan tersebut.



#### Apa yang akan kita pelajari bersama?

- Membahas tentang rentang kehidupan anak dan remaja, secara fisik dan psikis
- Menjelaskan tentang asupan makanan dan gizi seimbang yang dibutuhkan pada setiap tahapan perkembangan usia tersebut

#### Apa yang ingin kita capai?

- Berpikir kritis mengenai rentang kehidupan manusia, terutama secara fisik dan psikis
- Pengambilan keputusan mengenai asupan makanan bergizi sesuai dengan tahap yang sedang mereka jalani.

#### Alur dan Durasi Kegiatan:

Kegiatan	Durasi
Pembukaan	5 Menit
Materi dan pengantar	10 Menit
Diskusi kelompok Rentang Hidup manusia	20 Menit
Diskusi dan curah pendapat	30 menit
Penutupan dan kesimpulan	5 menit
<b>Total Waktu</b>	<b>75 menit</b>

#### Metode

Diskusi Kelompok

#### Alat dan Bahan

- Kertas metaplan
- Spidol

## Langkah-Langkah

1. Bagi peserta menjadi 5 kelompok
2. Buatlah garis lurus di lantai atau di dinding di lokasi pelatihan dan berikan tanda atau batasan usia dari 0-4 tahun, 5-9 tahun, 10-14 tahun, 15-19 tahun dan 20-24 tahun, seperti berikut:



3. Bagilah kelompok yang telah dibentuk sebelumnya dalam tahapan usia disamping, yaitu:
  - Kelompok satu untuk usia 0-4 tahun
  - Kelompok dua untuk usia 5-9 tahun
  - Kelompok tiga untuk usia 10-14 tahun
  - Kelompok empat untuk usia 15-19 tahun
  - Kelompok lima untuk usia 20-24 tahun
4. Kemudian mintalah masing-masing kelompok untuk memulai diskusi, dengan pertanyaan kunci berikut;
  - Apa saja ciri – ciri fisik jika usia tersebut tergolong sehat dan ideal?
  - Apa saja tugas perkembangan yang seharusnya mereka lakukan di rentang usia tersebut?
  - Apa yang seharus dilakukan agar rentang usia tersebut mendapatkan kesehatan yang ideal?
  - Apa saja makanan yang sebaiknya dikonsumsi agar perkembangannya sehat?
5. Berikan waktu diskusi kelompok selama 15-20 menit dan mintalah masing-masing kelompok menuliskan hasil diskusi pada metaplan dan menempelkannya disamping tulisan rentang usia pada garis yang telah dibuat sebelumnya.
6. Setelah diskusi mintalah masing-masing kelompok untuk mempresentasikan hasil diskusi mereka, dan berikan waktu untuk kelompok lain memberikan tanggapan dan komentar.
7. Setelah masing-masing kelompok selesai mempresentasikan hasil diskusinya, minta mereka untuk melakukan refleksi bersama dengan beberapa pertanyaan pemantik berikut:

- Apakah kondisi ideal tersebut saat ini terjadi disekitar kita?
  - Apa dampak yang terjadi jika tugas perkembangan dan kebutuhan gizi tersebut tidak terpenuhi?
  - Apa yang perlu kita lakukan sebagai agen perubahan?
8. Tutup sesi dengan menyimpulkan pesan kunci sesi tersebut dengan mengenalkan peserta tentang tahapan perkembangan manusia, 4 pilar gizi seimbang dan 10 pesan gizi seimbang

**"Dalam setiap rentang kehidupan manusia ada tugas perkembangan masing-masing yang harus dilalui"**

# Bahan Bacaan

## Rentang Hidup Perempuan



## Rentang Hidup Laki-laki



Tahapan rentang kehidupan remaja terdiri dari masa kehamilan, masa menyusui, masa bayi, masa balita, masa usia sekolah, masa remaja dan masa usia dewasa. Pendekatan rentang kehidupan penting dipelajari karena kondisi kesehatan pada satu tahap dapat dipengaruhi oleh tahap sebelumnya. Dari semua tahapan rentang kehidupan tersebut, terdapat dua masa saat tubuh kita mengalami proses pertumbuhan yang sangat pesat, yaitu saat bayi dan remaja. Oleh karena itu, penting sekali untuk anak dan remaja menjaga asupan gizi setiap saat. Kebutuhan gizi saat usia anak dan remaja dipengaruhi oleh beberapa hal, seperti lingkungan, aktivitas fisik, konsumsi obat-obatan untuk kondisi tertentu, kondisi kesehatan mental, penyakit yang sedang dialami, serta tingkat stres.

Antara remaja lelaki dan perempuan pun memiliki kebutuhan gizi yang berbeda karena pertumbuhan tubuh mereka berkembang secara berbeda. Periode usia remaja merupakan salah satu periode paling kritis dalam perkembangan manusia karena status kesehatannya akan berdampak pada sisa hidup berikutnya. Oleh karena itu, penting sekali bagi anak dan remaja mengetahui apa saja yang perlu mereka lakukan untuk menjaga kesehatan mereka, karena apa yang mereka lakukan dan konsumsi saat usia anak dan remaja dapat berpengaruh pada kesehatan remaja mendatang, termasuk berpengaruh pada kehidupan mereka saat berkeluarga nantinya.

Selain mengalami proses pertumbuhan secara fisik, remaja juga mempunyai tahapan perkembangan (Progress Report World Bank) yang perlu dilalui untuk menuju menjadi manusia yang lebih dewasa, seperti berikut :



Untuk mencapai dan menjalani tahapan perkembangan tersebut, remaja perlu menjaga kesehatan mereka secara holistik, yaitu sehat secara fisik, sehat secara mental dan sehat secara sosial. Oleh karena itu, menjaga pola makan dan memilih makanan yang bergizi penting untuk dilakukan oleh anak dan remaja pada usia perkembangan.

Diketahui bahwa penyebab utama dari masalah gizi di setiap rentang kehidupan dipengaruhi secara langsung oleh dua faktor utama, yaitu asupan gizi yang kurang memadai dan kejadian infeksi berulang. Asupan gizi yang kurang memadai dapat dipengaruhi oleh beberapa hal seperti ketersediaan makanan, pola makan keluarga, jumlah anggota keluarga, pengetahuan mengenai gizi seimbang kepercayaan terkait budaya dan tekanan sosial. Kejadian infeksi berulang juga dipengaruhi oleh beberapa hal seperti kebersihan pribadi, kebersihan lingkungan, akses terhadap pelayanan kesehatan, akses terhadap air bersih, dan sebagainya.

Pada usia remaja, masalah gizi biasanya berkaitan erat dengan gaya hidup dan kebiasaan makan yang juga terkait erat dengan perubahan fisik dan kebutuhan energi remaja. Berikut adalah beberapa masalah gizi yang sering ditemui pada remaja :

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

3	Kekurangan zat gizi mikro	Kekurangan asupan gizi yang mengandung vitamin dan mineral	Karena tubuh hanya dapat memproduksi vitamin D dan k dalam bentuk provitamin yang tidak aktif, maka kebutuhan akan vitamin dan mineral harus dipenuhi dari sumber makanan.
4	Anemia	Penyebab anemia yang paling sering ditemui pada remaja adalah kekurangan zat besi. Zat besi membentuk sel darah merah pada manusia. Selain itu, menstruasi pada remaja putri juga dapat menjadi salah satu penyebab anemia.	Konsumsi makanan kaya zat besi. Pada wanita usia subur, termasuk wanita hamil dan remaja putri, dianjurkan untuk mengkonsumsi tablet tambah darah secara teratur
5	Diet ketat dan perilaku makan menyimpang (anorexia nervosa dan bulimia nervosa)	Keyakinan masyarakat tentang tubuh yang ideal bagi lelaki dan perempuan. Ini biasanya berarti bahwa tubuh yang kurus ideal bagi perempuan dan tubuh berotot bagi remaja lelaki.	Memberikan pemahaman bahwa bentuk dan ukuran tubuh beragam dan tubuh yang ideal adalah tubuh yang sehat. Salah satu cara untuk menjaga tubuh sehat adalah dengan memantau indeks massa tubuh.

# Gizi Seimbang

Asupan gizi yang optimal, baik dalam hal kuantitas maupun kualitas, sangat penting untuk pertumbuhan serta perkembangan yang optimal. Untuk itu, pola makan masyarakat termasuk remaja perlu ditingkatkan ke arah konsumsi gizi seimbang. Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Ada beberapa hal yang perlu diketahui untuk mengenal apa itu gizi seimbang, diantaranya adalah 4 pilar gizi seimbang serta 10 pesan gizi seimbang

## 4 Pilar Gizi Seimbang

Empat Pilar ini merupakan prinsip dasar gizi seimbang, yang terdiri dari:

### Pilar 1: Mengkonsumsi aneka ragam pangan



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

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

### Pilar 2. Membiasakan perilaku hidup bersih



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

## **Pilar 3. Melakukan aktivitas fisik**



Aktivitas fisik sangat penting untuk menjaga kesehatan dan meningkatkan fungsi jantung, paru dan otot, serta menurunkan risiko obesitas. Aktivitas fisik tidak harus selalu berupa olahraga, segala macam aktivitas seperti bermain juga termasuk dalam melakukan aktivitas fisik. Hal ini akan dijelaskan lebih detail pada sesi 14.

## **Pilar 4. Memantau berat badan secara teratur**



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

## 10 Pesan gizi Seimbang

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



### 1. Makan makanan bergizi seimbang dan bervariasi

Konsumsi beragam makanan dengan gizi seimbang dan aman sangat penting bagi semua anggota keluarga karena dapat meningkatkan kekebalan tubuh serta menurunkan risiko penyakit. Jangan lupa untuk mengonsumsi sayur dan buah disertai dengan protein hewani dan nabati setiap kali makan. Berdasarkan fungsinya, terdapat tiga kelompok makanan yaitu kelompok makanan zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur. Jadi pastikan ketiganya ada dalam menu makananmu, ya.

### 2. Batasi konsumsi gula, garam, dan lemak

Gula, garam, dan lemak merupakan zat yang diperlukan tubuh. Namun

kamu perlu memperhatikan konsumsi gula, garam, dan lemak sehari-hari agar tidak menimbulkan penyakit. Jumlah maksimum konsumsi garam adalah sebanyak 1 sendok teh (5gr) per hari. Jumlah maksimum konsumsi gula adalah sebanyak 4 sendok makan (50gr) per hari. Sedangkan maksimum konsumsi gula adalah 5 sendok makan (67gr) per hari.

### **3. Rutin beraktivitas fisik dan menjaga berat badan**

Beraktivitas fisik secara rutin dapat meningkatkan kekebalan tubuh dan sistem metabolisme. Selain itu, aktivitas fisik secara teratur juga membantu melancarkan sirkulasi darah yang bisa menurunkan kadar stres tubuh kita sehingga kita menjadi lebih segar dan ceria. Lakukan aktivitas fisik sekitar 30 – 60 menit setiap hari. Contoh aktivitas fisik ringan yang bisa dicoba antara lain dengan membersihkan rumah, jalan kaki, bersepeda, dan berkebun.

### **4. Makan makanan tinggi protein**

Makanan tinggi protein berfungsi sebagai zat pembangun dalam tubuh. Makanan yang tinggi protein berfungsi sebagai zat pembangun dalam tubuh. Apa saja yang termasuk makanan tinggi protein? Contohnya adalah ikan, tempe, tahu, ayam, daging, telur, dan kacang-kacangan. Makanan tinggi protein dapat membantu pertumbuhan otot, tulang, gigi, kulit, dan mengganti sel tubuh yang mati.

### **5. Cuci tangan pakai sabun dengan mengalir selama 60 detik**

Tangan merupakan anggota tubuh yang sangat berpotensi terpapar kuman/bakteri karena digunakan dalam segala aktivitas. Oleh sebab itu, penting untuk menjaga kebersihan tangan dengan rutin mencuci tangan pakai sabun selama 60 detik.

### **6. Biasakan sarapan setiap hari**

Perlu kamu ketahui bahwa kebutuhan energi anak berusia 15 – 19 tahun adalah 2.000 kkal/hari. Untuk itu, penting agar kamu mengawali hari dengan sarapan yang bergizi. Anjuran sarapan adalah 15% – 30% dari AKG per hari agar kamu dapat beraktivitas dengan maksimal. Jadi, jangan sampai melewatkannya sarapan bergizi, ya.

### **7. Minum air putih yang bersih dan matang dengan jumlah yang cukup**

Tubuh membutuhkan cairan. Oleh karena itu penting untuk mengonsumsi banyak air putih. Disarankan untuk mengonsumsi air putih sebanyak 6 – 8 gelas setiap hari. Dengan mengonsumsi air putih sebanyak 6 – 8 gelas per hari akan ada banyak manfaat yang kamu rasakan, seperti kelembaban kulit dan tubuh terjaga, racun dalam tubuh dapat keluar, kesehatan jantung juga menjadi lebih terjaga, serta meningkatkan konsentrasi dan metabolisme tubuh. Jadi jangan remehkan peran air putih bagi tubuh, ya.

## **8. Banyak makan sayur dan buah**

Sayur dan buah adalah sumber vitamin dan mineral terbaik. Selain itu, sayur dan buah juga merupakan sumber utama serat yang sangat dibutuhkan oleh tubuh kita. Bukan hanya itu, kandungan vitamin dan mineral dalam sayur dan buah itu juga berperan sebagai antioksidan yang bisa menangkal senyawa jahat dalam tubuh dan membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh kita serta menghindarkan kita dari berbagai penyakit.

## **9. Selalu baca label makanan**

Saat membeli makanan pastikan kamu membaca label yang tertera pada kemasan makanan. Beberapa informasi yang perlu diperhatikan pada label makanan adalah nama atau merek produk, informasi gizi, tanggal kadaluarsa, kandungan bahan, dan sertifikat halal.

## **10. Menikmati dan bersyukur atas makanan yang kita makan**

Apapun menu makanan yang kamu santap jangan lupa berdoa sebelum makan dan mensyukuri apa yang tersaji, ya. Semoga makanan yang dikonsumsi dapat memberikan manfaat dan kebaikan bagi tubuh.

# Topik 3

## Cintai Dirimu Sendiri

### Pengantar

Dalam kegiatan pada sesi ini, kita akan belajar untuk mencintai diri sendiri dengan berbagai cara, salah satunya dengan makanan yang kita pilih. Makanan menjadi faktor penting dalam pengembangan kesehatan diri dan akan berdampak secara eksponensial pada pengembangan diri di masa yang akan datang. Pada masa remaja, memilih makanan sehat menjadi hal yang sangat penting dimana hal ini termasuk salah satu usaha kita mencintai diri kita sendiri.



#### Apa yang akan kita pelajari bersama?

- Pentingnya mencintai diri sendiri
- Cara mencintai diri sendiri melalui makanan

#### Apa yang ingin kita capai?

- Peserta menyadari dan memahami pentingnya mencintai diri sendiri
- Peserta mengetahui cara mencintai diri sendiri dari hal terkecil seperti pemilihan makanan untuk diri sendiri

#### Alur dan Durasi Kegiatan:

Kegiatan	Durasi
Pembukaan	5 Menit
Pengantar dan materi	15 Menit
Individual brainstorming	5 Menit
Diskusi kelompok	15 menit
Presentasi kelompok	30 menit
Penutup	5 menit
<b>Total Waktu</b>	<b>75 menit</b>

#### Metode

Games Pilihanku, adalah Tanggung jawabku

#### Alat dan Bahan

- Case Card untuk setiap kelompok (berisikan kondisi-kondisi khusus)
  - PPT yang berisikan Pilihan makanan dan Minuman

## Langkah-langkah

1. Fasilitator menjelaskan mengenai pengantar dan materi kegiatan pada sesi ini.
2. Fasilitator menanyakan pertanyaan berikut:
  - Makanan atau minuman apa yang dikonsumsi ketika melakukan *self-love*? misalnya, icecream, makanan Jepang, atau lainnya.
  - Mengapa dan dalam kondisi seperti apa memilih makanan atau minuman tersebut?
3. Peserta atau perwakilan peserta bercerita mengenai jawaban atas pertanyaan diatas dan fasilitator menjelaskan mengenai *self-love* atau mencintai diri sendiri dimana hal ini adalah suatu hal yang wajar dan memang perlu dilakukan kepada diri sendiri. Hal ini dapat dilakukan atas tujuan yang berbeda, misalnya mengapresiasi diri, menyembuhkan luka, hingga menenangkan diri. Hal ini karena setiap orang memiliki kebutuhan yang berbeda atas dirinya masing-masing.
4. Jika sesi diatas sudah selesai, peserta dibagi kedalam beberapa kelompok, misalnya jika ada 20 peserta maka dapat dibagi kelompoknya menjadi 4 dimana setiap kelompok terdiri dari 5 orang. Setiap kelompok memiliki kondisi masing-masing seperti berikut, yaitu kondisi untuk kelompok:
  - Adi adalah siswa SMA yang hidup mandiri, dia mencoba untuk hidup di kos-kosan karena jarak tempuh dari rumah ke sekolahnya cukup jauh. Kondisi tersebut membuat adi mendapatkan uang saku secara mingguan dari orang tuanya, sehingga dia perlu mengatur sendiri menu makanan yang harus dia konsumsi setiap hari dengan uang saku yang terbatas. Atas dasar itu, Adi seringkali memutuskan untuk membeli makanan instan yang bisa diolah secara mandiri atau membeli makanan siap saji di tempat makan yang ada di sekitar tempat tinggalnya.
  - Bayu adalah seorang siswa yang sedang stress karena banyak kegiatan sekolah atau ekstra dan tugas sekolah lainnya. Bayu sangat menyukai makanan manis, seperti ice cream, boba, atau segala makanan atau minuman yang saat ini sedang hits, akan tetapi dia tidak menyukai sayuran berwarna hijau karena tidak menarik. Saat ini Bayu tidak ada kendala finansial dan bisa bebas membeli makanan dan minuman yang diinginkan.
  - Shani adalah seorang siswa yang terpilih menjadi Juara 1 Siswa Berprestasi Nasional oleh Kementerian Pendidikan RI. Selama perjuangan dan prosesnya Shani seringkali mengabaikan untuk makan karena lupa diri. Di sisi lain, Shani sudah mencapai mimpiya, namun Shani merasa lelah sendiri atas apa yang telah ia capai. Dengan uang yang Shani peroleh dari hasil hadiah juaranya, ia ingin mengonsumsi makanan yang dapat membuat mood naik dan dapat mengapresiasi diri atas perjuangan selama ini. Namun, Shani tidak menyukai makanan yang manis.

- Puji adalah seorang mahasiswa semester 6 dan saat ini menjadi ketua BEM di Universitas. Karena sangat sibuk di kampus hingga pulang malam dan tidak sempat membeli makanan sehat sehingga seringkali membeli makanan cepat saji. Puji sadar jika dia memiliki risiko terkena diabetes tipe 2 karena orang tua dan keluarga memiliki riwayat diabetes.

**Catatan: kasus dapat disesuaikan dengan konteks dan situasi di daerah masing-masing**

5. Fasilitator menampilkan PPT mengenai beberapa makanan dan minuman yang dapat dipilih oleh setiap kelompok. Dalam hal ini setiap kelompok diminta untuk berdiskusi selama 10 menit untuk mendiskusikan beberapa poin berikut:
  - Buatlah daftar kebutuhan atas kondisi di atas.
  - Tentukan makanan dan minuman serta snack apa yang akan dibeli sesuai dengan kebutuhan dan kondisi dalam Case Card.
  - Bagaimana aktor dalam situasi di atas dapat mendapatkan akses terhadap makanan yang sehat.
  - Potensi risiko jika tetap melanjutkan pola makan yang kurang baik sesuai simulasi atau kondisi dalam Case Card.
6. Setelah menentukan makanan atau minuman serta snack, setiap kelompok dapat membuat ilustrasi gambaran aktor tersebut dan dapat menambahkan keterangan-keterangan dari jawaban pertanyaan-pertanyaan diatas.
7. Selanjutnya, setiap kelompok diminta melakukan presentasi mengenai pilihan makanannya beserta alasan yang mendasari pemilihan makanan tersebut hingga risiko yang didapatkan jika terus melanjutkan pola makan atau kebiasaan yang kurang baik dalam mengkonsumsi makanan atau minuman.
8. Fasilitator memberikan pertanyaan mengenai hal apa yang dipelajari dari sesi kali ini dan memberikan kesimpulan secara keseluruhan pesan kunci yang ingin disampaikan.



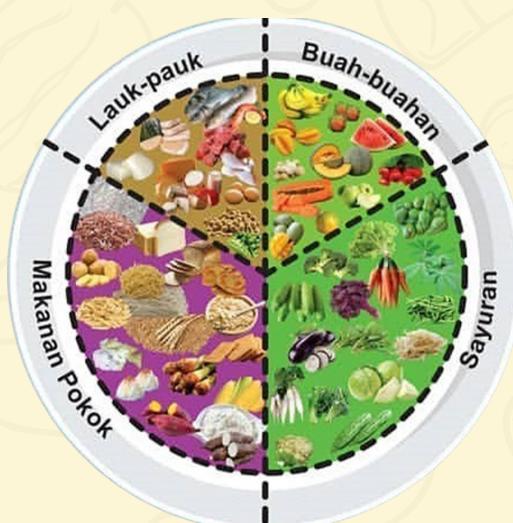
## Bahan Bacaan

Masa depan adalah hak setiap orang termasuk remaja Indonesia yang akan menjadi pemimpin masa depan juga harapan besar untuk bangsa. Dalam perjalannya remaja perlu berjuang dan terus belajar, namun tetap menjaga diri dengan mencintai diri sendiri atau sering disebut sebagai "self-love".

Self-love artinya mencintai diri sendiri, tetapi bukan berarti memenuhi diri dengan segala keinginan. Self-love mengharuskan kita untuk memperlakukan dan menerima diri sendiri dengan baik dan apa adanya. Selain itu juga merupakan aspek penting dari kesehatan fisik dan mental. Saat self-love diterapkan, kita akan merasa lebih mudah untuk berpikir positif, termasuk saat marah, kecewa, atau sedih, karena hal tersebut adalah bentuk dari penerimaan diri.

Salah satu self-love yang sangat penting dilakukan adalah dengan memiliki kesadaran penuh atas apa yang dikonsumsi. "You are what you eat" adalah sebuah terminologi yang menggambarkan bahwa diri kita terbentuk atas apa yang kita konsumsi. Oleh karena itu, setiap dari kita memiliki hak yang penuh untuk memilih makanan atau minuman yang tepat sesuai dengan kebutuhan kita sebagai bentuk self-love atas diri sendiri.

"Isi Piringku" merupakan sebuah pedoman terbaru oleh Kementerian Kesehatan RI mengenai konsumsi makanan sehari-hari yang harus dipenuhi. Berbeda dengan slogan sebelumnya, yaitu "4 sehat 5 sempurna", Isi Piringku lebih mengutamakan proporsi makanan agar sesuai dengan kebutuhan tubuh.



**30% Sayuran**

**30% Makanan Pokok**

**20% Lauk-pauk**

**20% Buah-buahan**

Berikut pesan yang dibawakan oleh slogan isi piringku:

1. Proporsi Makanan Pokok Sebanyak 30% Dari Isi Piring Sekali Makan  
Makanan pokok adalah sumber utama energi untuk menjalani aktivitas. Sebagai negara kepulauan terbesar di dunia, Indonesia memiliki berbagai jenis makanan pokok seperti nasi, kentang, jagung, ubi, dan lain sebagainya. Syarat makanan pokok diantaranya mengandung karbohidrat, mengenyangkan, rasanya netral (tidak asin atau manis).
2. Proporsi Sayuran Sebanyak 30% dari Isi Piring Sekali Makan  
Sayuran merupakan sumber vitamin dan mineral, diantaranya adalah karoten, vitamin A, vitamin C, zat besi, dan fosfor. Ia berperan sebagai antioksidan untuk melawan radikal bebas. Contoh dari sayuran yang umum ditemukan di Indonesia adalah kangkung, bayam, daun singkong, terong, timun, kol, wortel, tomat, brokoli, selada air, dan sebagainya.
3. Proporsi Proporsi Lauk-Pauk Sebanyak 20% dari Isi Piring Sekali Makan.  
Lauk Pauk merupakan sumber protein yang berfungsi untuk perkembangan tubuh. Lauk Pauk terdiri dari protein hewani dan protein nabati. Protein hewani berasal dari hewan, seperti ikan, ayam, daging sapi, udang, susu dan produk olahannya. Sedangkan protein nabati berasal dari tumbuhan, diantaranya adalah tempe, tahu, dan kacang-kacangan. Protein hewani memiliki asam amino lebih lengkap dan mudah diserap oleh tubuh, tetapi ia memiliki tingkat kolesterol yang lebih tinggi dan harga yang relatif mahal dibandingkan dengan protein nabati. Sebaliknya, protein nabati memiliki asam amino lebih sedikit daripada protein hewani. Namun, protein nabati memiliki kandungan isoflavon yang memiliki banyak manfaat
4. Proporsi Buah-Buahan Sebanyak 20% dari Isi Piring Sekali Makan  
Sama halnya dengan sayuran, buah-buahan memiliki peran sebagai antioksidan. Buah mengandung berbagai mineral, seperti vitamin A, vitamin B, vitamin V1, vitamin B6, vitamin C, dan serat pangan. Buah-buahan yang umum ditemukan di Indonesia adalah pisang, melon, semangka, rambutan, pepaya, mangga, apel.

Selain itu, Isi Piringku juga membawa poin perilaku hidup sehat lainnya, yakni mencuci tangan setiap sebelum dan sesudah makan, minum air putih sebanyak 8 gelas setiap hari, aktif berolahraga minimal 30 menit per hari, dan memantau berat badan sesuai dengan Indeks Massa Tubuh (IMT).

## INGAT!

Kebutuhan maksimal orang per hari setara: Gula 4 sendok makan, Garam 1 sendok teh, Lemak 5 sendok makan (G4G1L5).

Gula: maksimal 4 sdm (50 gram/orang/ hari)

Garam: maksimal 1 sdt (5 gram/orang/ hari)

Lemak: 5 sdm (67 gram/ orang/ hari)



Selain itu, kita dapat menerapkan kebiasaan yang baik dalam pola makan sehat, diantaranya :

- Budayakan minum air putih paling sedikit 8 gelas/hari atau ±2 liter/hari
- Perbanyak konsumsi buah/sayur setiap hari
- Upayakan memilih sumber pangan segar dan diolah dengan cara direbus atau dikukus
- Membatasi konsumsi kecap, saos, penyedap rasa terutama pemanis, pewarna, pengawet, perasa yang bukan tambahan pangan alami
- Budayakan membaca label sebelum memilih pangan kemasan atau siap saji.

# Topik 4

## Pahami Label Makanan

### Pengantar

Pada sesi topik kali ini, kita akan belajar mengenai cara mengenali produk makanan atau minuman dalam kemasan. Kita memahami bahwa makanan berperan penting bagi kehidupan sehari-hari, yaitu makanan sebagai energi dan bahan untuk dapat mengaktifkan tubuh kita untuk dapat beraktivitas. Makanan juga akan berdampak dalam jangka panjang, oleh karena itu penting untuk memahami makanan melalui label pada kemasan.



#### Apa yang akan kita pelajari bersama?

- Apa itu label pada makanan kemasan dan bagaimana fungsinya
- Cara memahami makanan melalui label pada kemasan

#### Apa yang ingin kita capai?

- Peserta dapat mengetahui label makanan dan fungsinya pada kemasan makanan
- Peserta mampu mengenali makanan melalui label pada kemasan makanan

#### Alur dan Durasi Kegiatan:

Kegiatan	Durasi
Pembukaan	5 Menit
Pengantar dan materi	30 Menit
Diskusi kelompok	15 Menit
Curah pendapat dan presentasi	20 menit
Penutupan dan kesimpulan	5 menit
<b>Total Waktu</b>	<b>75 menit</b>

#### Metode

KLIK GGL (Kemasan, Label makanan, Izin Edar, Kedaluarsa - Gula, Garam, Lemak)

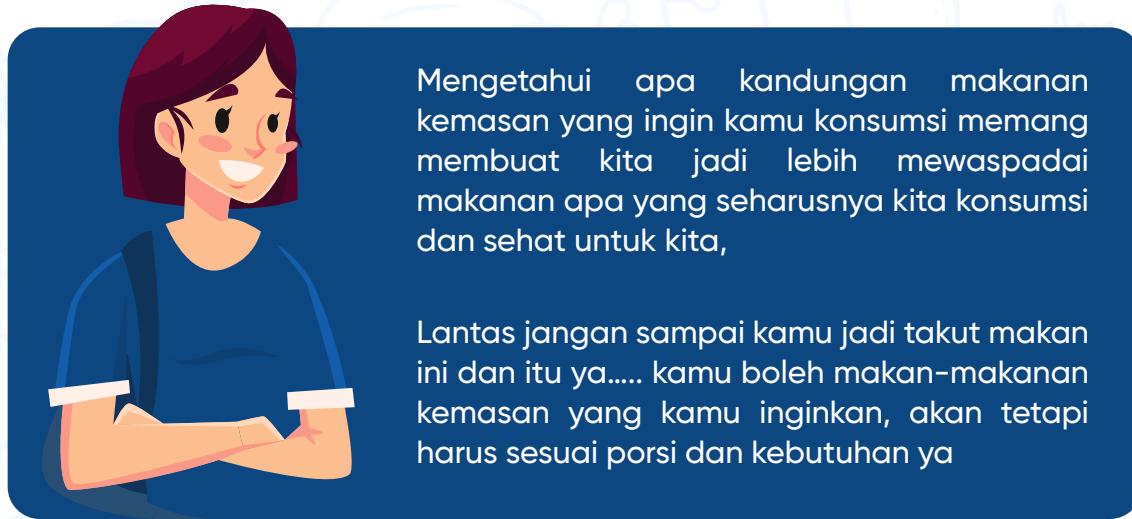
#### Alat dan Bahan

- Kemasan makanan
- Lembar Tugas (*worksheet*)
- Spidol besar hitam dan berwarna merah, kuning, hijau.

## Langkah-langkah

1. Fasilitator menjelaskan pengantar dan materi singkat mengenai sesi dan cara pembacaan label pada kemasan makanan dan minuman.
2. Sebelum dilakukan pembagian kelompok, peserta dapat diberi pertanyaan seperti berikut:
  - Apakah sebelumnya sudah pernah membaca label pangan olahan?
  - Apakah label pangan olahan susah dibaca atau dipahami? Misalnya, tabel terlalu rumit, tulisan kecil, dll.
  - Apakah sebelumnya pernah mendapatkan pelatihan cara membaca kandungan makanan melalui pembacaan label makanan?
3. Peserta dibagi dalam beberapa grup, grup dapat pula sama dengan sesi sebelumnya agar mudah, dimana satu grup dapat berisi 3-6 orang dan disesuaikan dengan jumlah peserta dan fasilitator yang hadir).
4. Dalam berkelompok, setiap kelompok memilih salah satu produk makanan atau minuman dalam kemasan yang tersedia. Dalam hal ini fasilitator dapat mempersiapkan beberapa produk makanan dan minuman dalam dalam kemasan dengan ketentuan berikut:
  - Produk dengan kandungan tinggi gula atau lemak atau garam
  - Produk dengan kandungan rendah gula atau lemak atau garam
  - Namun, jika tidak memungkinkan (misalnya dalam pelatihan online) dapat menggunakan contoh kemasan produk yang tersedia atau dapat berupa gambar yang dapat dibaca oleh peserta.
5. Peserta melakukan analisis dan pembacaan label makanan atau minuman dalam kemasan dengan menjawab setiap pertanyaan pada lembar tugas yang tersedia.
6. Selain itu, peserta juga dapat menggambar ringkasan kandungan makanan pada kotak yang disediakan pada lembar tugas dan melakukan pewarnaan kandungannya baik rendah, sedang, hingga tinggi. Jika kandungannya rendah maka diberi warna Hijau, sedang diberi warna Kuning, dan tinggi diberi warna Merah (seperti lampu merah), oleh karena itu metode ini disebut juga *traffic light color-grading*.
7. Setelah peserta melakukan kegiatan pembacaan atau analisis label kemasan pangan, fasilitator menanyakan hal-hal berikut:
  - Menurutmu, setelah mengetahui caranya, apakah mudah membaca dan memahami kandungan makanan melalui label pangan olahan?
  - Apakah ringkasan makanan pada *Front of Package Labelling* (FOPL)

- dapat membantu konsumen untuk mempermudah mendapatkan informasi mengenai kandungan pada makanan dalam kemasan?
- Apakah menurutmu pemerintah Indonesia perlu mewajibkan industri atau produsen makanan atau minuman dalam kemasan untuk menampilkan ringkasan kandungan yang perlu dibatasi melalui FOPL?
8. Jika sudah, fasilitator dapat menanyakan kepada peserta hal apa yang telah dipelajari dan kesimpulan serta pesan kunci dalam sesi kali ini.



Mengetahui apa kandungan makanan kemasan yang ingin kamu konsumsi memang membuat kita jadi lebih waspadai makanan apa yang seharusnya kita konsumsi dan sehat untuk kita,

Lantas jangan sampai kamu jadi takut makan ini dan itu ya..... kamu boleh makan-makanan kemasan yang kamu inginkan, akan tetapi harus sesuai porsi dan kebutuhan ya

## Bahan Bacaan

Label pangan olahan merupakan media informasi yang memuat keterangan mengenai pangan yang bersangkutan dan sudah seharusnya memberikan informasi yang benar dan jelas kepada masyarakat. Ini merupakan sarana komunikasi produsen kepada konsumen mengenai suatu produk pangan. Label pangan olahan juga dapat mempengaruhi keputusan masyarakat sebelum membeli dan atau mengonsumsi pangan. Oleh karena itu, yang diperdagangkan perlu diatur agar memuat keterangan yang benar dan tidak menyesatkan.

Konsumsi gula, lemak, dan natrium yang berlebihan merupakan masalah kesehatan masyarakat terkait dengan penyakit tidak menular. Hal ini seperti: kelebihan berat badan atau obesitas, diabetes, tekanan darah tinggi, serta penyakit pembuluh darah, jantung dan otak, serta ginjal. Mengkonsumsi makanan dengan pola yang tidak sehat berdampak pada risiko masalah kesehatan diatas, dimana hal ini sebagian besar didorong oleh asupan gula yang berlebihan, lemak total, lemak jenuh, lemak trans, dan natrium yang disebut sebagai "gizi penting" yang menjadi perhatian kesehatan masyarakat.

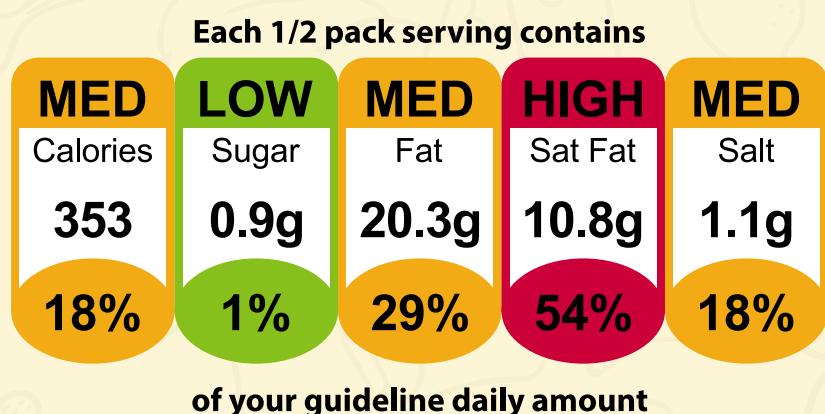
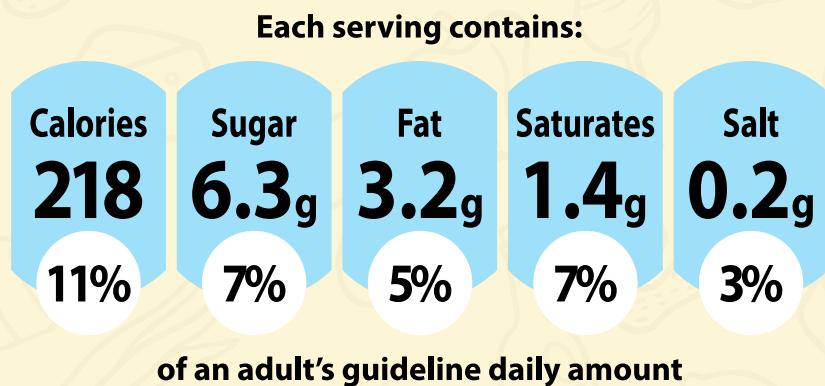
Kelebihan asupan gizi ini sebagian besar didorong oleh ketersediaan, keterjangkauan, dan promosi produk makanan olahan dan ultra-olahan yang tersebar luas yang berlebihan dalam gula, lemak, dan natrium. Bagian penting dari solusi memerlukan penggunaan undang-undang dan peraturan untuk mengurangi permintaan dan penawaran produk yang mengandung gizi penting dalam jumlah berlebihan. Salah satu alat kebijakan utama untuk mengatur produk tersebut untuk mencegah mereka dari diet (pola makan) yang tidak seimbang adalah penggunaan label depan kemasan atau *Front of Packaged Labelling* (FOPL) sesuai rekomendasi World Health Organization (WHO) untuk menunjukkan kepada konsumen produk mana yang mengandung jumlah gula, lemak total, lemak jenuh, dan garam.

FOPL adalah informasi pada depan kemasan makanan yang sangat penting untuk diperhatikan oleh konsumen. Hal ini karena bagian depan kemasan depan menjadi salah satu tampilan yang selalu dilihat pertama kali dan perlu memberikan informasi yang singkat dan jelas terhadap konsumen mengenai makanan atau minuman dalam kemasan tersebut. Terdapat beberapa jenis FOPL, seperti berikut:

### 1. Label ringkasan gizi penting

Label ini menjelaskan mengenai ringkasan gizi penting yang terkandung pada produk dengan tampilan seperti berikut:

Selain itu, terdapat label ringkasan yang memiliki pewarnaan sebagai bentuk peringatan jumlah atau kadar kandungan gizi tersebut di dalam produk seperti berikut:



Pewarnaan ini disebut sebagai *Traffic Light* atau label pewarnaan lampu lalu lintas. Hal ini karena prinsipnya sama seperti pewarnaan pada lampu lalu lintas dimana **merah menunjukkan kandungan tinggi, oranye menunjukkan kandungan sedang, dan hijau menunjukkan kandungan rendah**. Hal ini dapat memberikan informasi yang singkat serta sebagai peringatan kepada konsumen mengenai kandungan yang ada pada produk tersebut.

Label ringkasan gizi penting ini telah diterapkan di Inggris, sedangkan di Indonesia juga menerapkan label ringkasan kandungan gizi pada label depan kemasan namun tanpa pewarnaan (monokrom) yang bersifat voluntary (sukarela). Sehingga, produsen tidak wajib memberikan informasi nilai gizi pada depan kemasan, namun tetap wajib memberikan Tabel Informasi Nilai Gizi (*nutrition fact*) pada samping atau belakang kemasan. Tampilan label ringkasan gizi depan kemasan di Indonesia adalah seperti berikut:

**Per sajian (250ml)**



**Persen AKG berdasarkan kebutuhan energi 2150 kkal**

## 2. Label nilai gizi keseluruhan atau *Nutriscore*

*Nutriscore* adalah sistem pelabelan untuk produk kemasan olahan untuk memberikan informasi gizi tertentu dari produk secara visual dan cepat serta mudah dipahami oleh konsumen. Tampilan dari *Nutriscore* adalah sebagai berikut:

NUTRI-SCORE



NUTRI-SCORE



NUTRI-SCORE



NUTRI-SCORE



NUTRI-SCORE



Label ini akan menjelaskan keseluruhan nilai kesehatan sebuah produk. Penilaian dilakukan dengan menggunakan prinsip abjad, yaitu **A untuk produk sehat hingga E untuk produk tidak sehat**. Beberapa negara yang menerapkan *Nutriscore* adalah Portugal, Spanyol, Austria, Belgia, Perancis, Jerman, Luxemburg, dan Switzerland.

## 3. Label "Pilihan Lebih Sehat"

Di Indonesia, Label Depan Kemasan (FOPL) yang diluncurkan BPOM adalah 'Pilihan Lebih Sehat'. Hal ini terdapat dalam kemasan beberapa produk makanan dan minuman kemasan. Saat ini terdapat 20 jenis produk makanan yang persyaratannya diatur dalam peraturan BPOM. Logo ini mudah dikenali dengan bentuk centang atau checklist hijau yang terdapat tulisan 'Pilihan Lebih Sehat' dan 'Dibandingkan Produk Sejenis Bila Dikonsumsi Dalam Jumlah Wajar'. Tampilan logonya seperti berikut :

Versi 1



Versi 2



Perlu diperhatikan, walaupun produk memiliki logo "Pilihan Lebih sehat", sebagai konsumen kita tetap perlu memperhatikan konsumsinya dalam jumlah yang wajar atau sesuai saran sajian dalam kemasan makanan tersebut.

Dalam penerapannya, penambahan label 'Pilihan lebih sehat' bukanlah suatu kewajiban bagi produsen dan hanya bersifat voluntary (sukarela), artinya produsen memiliki pilihan untuk menambahkan label ini atau tidak. Label 'Pilihan Lebih Sehat' merupakan salah satu label yang penting bagi konsumen untuk menentukan pilihan produk dalam kemasan yang akan dikonsumsi.



Lalu, apakah menurutmu perlu bagi pemerintah mewajibkan produsen untuk mencantumkan logo 'Pilihan Lebih Sehat' jika memang memenuhi persyaratan?

Dan sebaliknya, bagaimana dengan produk pangan yang memiliki kandungan yang tidak memenuhi syarat atau memiliki kandungan yang berpotensi buruk bagi kesehatan, apakah perlu diberi label peringatan pada kemasannya?



Persyaratan produk yang memenuhi label 'Pilihan Lebih Sehat' diatur dalam Peraturan BPOM Nomor 26 Tahun 2021 dimana terdapat 20 jenis produk yang dapat memperoleh sertifikasi label ini. Namun, persyaratan dalam ambang profil gizinya masih memiliki inkonsistensi dibanding dengan profil gizi negara lain seperti pedoman nilai gizi yang ditentukan oleh WHO, berikut adalah contohnya:

- **Pada produk bakeri**

	'Pilihan Lebih Sehat' (Indonesia)	'Traffic Light' (Inggris)
Kandungan Gula	Maksimal 20 gram atau 100 gram produk.	Kandungan gula 20 gram ada-lah pada rentang 'Medium' (> 5 hingga 22,5 gr) dengan label warna Kuning.

Berdasarkan tabel di atas, nilai maksimum kandungan termasuk tinggi karena berada pada rentang 'medium' dengan warna Kuning yang mendekati 'High' dengan warna Merah. Jika memang label 'Pilihan Lebih Sehat' merekomendasikan makanan yang lebih sehat, maka seharusnya memiliki ambang batas gizi yang lebih rendah.

- **Pada Minuman siap konsumsi**

	'Pilihan Lebih Sehat' (Indonesia)	Pan American Health Organization (PAHO)
Kandungan Lemak Jenuh	Tidak ada persyaratan mengenai hal ini.	Berlabel 'Lemak jenuh berlebihan' jika kalori dari lemak jenuh adalah 10% atau lebih dari total kalori

Saat ini, dalam persyaratan dan peraturan label 'Pilihan Lebih Sehat' di Indonesia, masih ada beberapa gizi pada beberapa produk yang tidak menjadi syarat pelabelan ini. Padahal, lemak jenuh sangat berbahaya bagi tubuh jika berlebihan lemak jenuh dapat memicu peningkatan kadar kolesterol jahat (LDL) dalam darah dan meningkatkan risiko terjadinya berbagai gangguan kesehatan, seperti penyakit kardiovaskular dan diabetes tipe 2.

Oleh karena itu, masih ada beberapa celah perbaikan atas peraturan ini yang kedepan diharapkan dapat terus diperbaiki. Dalam hal ini, kita

sebagai pemuda memiliki peran penting dalam hal pemahaman atas kondisi hingga menciptakan aksi-aksi yang dapat berdampak bagi lingkungan sekitar khususnya dalam sektor kesehatan masyarakat.

Walaupun label di atas hanya dapat diterapkan pada makanan olahan, bukan berarti makanan yang tidak memiliki label seperti buah-buahan, sayuran, atau makanan dasar lain hingga produk UMKM tidak sehat. Oleh karena itu, perlu digarisbawahi bahwa konsumsi yang direkomendasikan adalah konsumsi makanan dasar (raw food) seperti daging, sayuran, buah-buahan, dan perlu membatasi konsumsi makanan olahan.

BPOM Indonesia meminta konsumen untuk memilih pangan dalam kemasan yang aman dengan melakukan **Cek KLIK (Kemasan, Label, Izin Edar, dan Kedaluwarsa)**. Empat hal yang harus kita lakukan dalam memilih dan memilah bahan pangan, yaitu **Cek Kemasan, Cek Label, Cek Izin Edar dan Cek Tanggal Kedaluwarsa**.

Pertama, **cek kemasan** dengan memastikan kemasan selalu dalam kondisi sempurna. Kalau kemasannya kaleng, jangan sampai penyok, menggelembung, terbuka tutupnya ataupun rusak dan jangan sampai makanan yang kita konsumsi mengganggu kesehatan.

Kedua, **cek label pada makanan**. Setidaknya ada 6 faktor yang harus dicantumkan diantaranya nomor izin edar, komposisi, nama produk, jenis, kode produksi dan tanggal kedaluwarsa. Pastikan selalu baca label makanan yang akan dibeli dimana hal ini berkaitan dengan Tabel Informasi Nilai Gizi (nutrition fact) seperti berikut:

INFORMASI NILAI GIZI (Nutrition Facts)		
Takaran Saji (Serving Size)	2 bar (60 g)	
Jumlah Sajian per Kemasan (Serving per Container)	2	
JUMLAH PER SAJIAN (AMOUNT PER SERVING)		
<b>Energi Total (Calories)</b>	220 kcal	
Energi dari Lemak (Calories from Fat)	20 kcal	
% AKG*		
<b>Lemak Total (Total Fat)</b>	<b>3 g 4%</b>	
Lemak Jenuh (Saturated Fat)	0 g 0%	
Lemak Trans (Trans Fat)	0 g 0%	
Kolesterol (Cholesterol)	0 g 0%	
<b>Protein</b>	<b>12 g 20%</b>	
<b>Karbohidrat Total Total Carbohydrate</b>	<b>38 g 13%</b>	
Serat Pangan (Dietary Fiber)	6 g 22%	
Gula (Sugar)	13 g	
<b>Natrium (Sodium)</b>	<b>88 mg 4%</b>	
<b>Kalium (Potassium)</b>	<b>30 mg 3%</b>	
Kalsium (Calcium)	176 mg 22%	
Fosfor (Phosphorus)	51 mg 9%	
Magnesium	16 mg 6%	
Zat Besi (Iron)	1.4 mg 6%	
<small>*Persentase AKG berdasarkan kebutuhan energi 2000 kcal. Kebutuhan energi Anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah.</small>		
<small>*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie diet.</small>		

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

Kandungan lemak dalam satu kali penyajian

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

Kandungan gula dalam satu kali penyajian

Kandungan natrium dalam satu kali penyajian

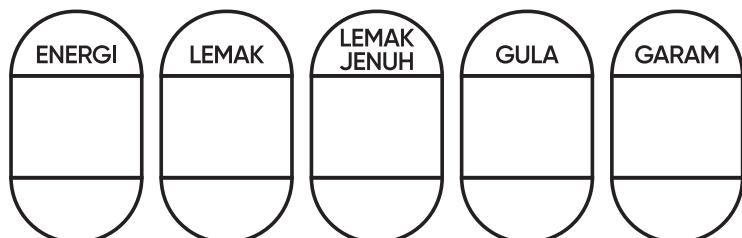
Ketiga, **cek izin edar** dengan selalu memastikan bahan pangan yang akan kita beli memiliki izin edar dari BPOM. Bahan pangan yang memiliki izin edar biasanya mencantumkan nomor registrasi dari BPOM dan memberikan pengamanan bahan pangan dengan tanda khusus untuk produk non halal.

Keempat, pastikan selalu **cek tanggal kedaluarsa**. Mengonsumsi bahan pangan yang sudah lewat tanggal kedaluarsanya berisiko tinggi. Selain kualitas makanan sudah berkurang atau hilang, bisa jadi bahan pangan mengalami perubahan komposisi kimia tertentu yang berbahaya.

Selain itu, terdapat beberapa label lain yang penting bagi konsumen seperti Label Kehalalan Pangan. Logo halal umumnya berupa tulisan Halal dalam bahasa Arab yang terdapat pada kemasan produk (terutama) makanan dan kosmetika yang dicantumkan oleh pengusaha (pemilik produk) yang menjadi tanda bahwa produk mereka Halal berdasarkan syariat Islam. Ada beberapa logo halal yang dapat ditemui di Indonesia dan dunia. Logo ini sebagian menggambarkan lembaga atau negara tempat logo ini dikeluarkan. Beberapa logo halal hanya dapat dicantumkan setelah melalui proses sertifikasi melalui serangkaian pemeriksaan oleh lembaga yang berwenang. Sebagian lagi ada yang berupa "self-declaration" yang dicantumkan oleh pemilik produk dengan dasar pengetahuan mereka.

# LEMBAR TUGAS

- Nama Produk:
  - Kemasan
  - Bagaimana kondisi kemasannya?
    - Ada kerusakan:  
Misalnya, kemasan penyok.
    - Tidak ada kerusakan
  - Label kemasan
    - Berapa jumlah berat makanan dalam satu kemasan? \_\_\_\_\_
    - Berapa kali takaran saji dalam satu kemasan? \_\_\_\_\_
    - Berapa jumlah makanan dalam satu kali takaran saji? \_\_\_\_\_
    - Berapa jumlah kalori atau energi dalam satu kali takaran saji? \_\_\_\_\_
    - Berapa jumlah lemak total dalam satu kali takaran saji? \_\_\_\_\_**
    - Berapa jumlah lemak jenuh dalam satu kali takaran saji? \_\_\_\_\_**
    - Berapa jumlah protein dalam satu kali takaran saji? \_\_\_\_\_
    - Berapa jumlah karbohidrat total dalam satu kali takaran saji? \_\_\_\_\_
    - Berapa jumlah Gula dalam satu kali takaran saji? \_\_\_\_\_**
    - Berapa jumlah Garam dalam satu kali takaran saji? \_\_\_\_\_**
- (\*) komponen yang bercetak tebal adalah kandungan yang perlu dibatasi.
- Yuk, buat ringkasan kandungan makanan yang perlu dibatasi melalui penerapan FOPL (Front of Package Labelling), berikut adalah contohnya:



# LEMBAR TUGAS

Beri warna sesuai dengan Color Grading berikut:

- Makanan (setiap 100 gram makanan)

	Tinggi	Sedang	Rendah
<b>Total Gula</b>	>22,55 gr (atau 27gr/porsi*)	>5 hingga 22,5 gr	< 5 gr
<b>Lemak</b>	>17,5 gr (atau 21 gr/porsi*)	>3 hingga 17,5 gr	< 3 gr
<b>Lemak Jenuh</b>	>5 gr (atau 6 gr/porsi*)	>1,5 hingga 5 gr	< 1,5 gr
<b>Garam</b>	>1,5 gr (atau 1,8 gr/porsi*)	>0,3 hingga 1,5 gr	< 0,3 gr

Sumber: World Cancer Research Fund, 2021

\*) Digunakan jika dalam satu porsi sajian lebih dari 100 gr

- Minuman (setiap 100 ml minuman)

	Tinggi	Sedang	Rendah
<b>Total Gula</b>	>11,25 gr (atau 13,5gr/porsi*)	>2,5 hingga 11,25 gr	< 2,5 gr
<b>Lemak</b>	>8,75 gr (atau 21 gr/porsi*)	>1,5 hingga 8,75 gr	< 1,5 gr
<b>Lemak Jenuh</b>	>2,5 gr (atau 3 gr/porsi*)	>0,75 hingga 2,5 gr	< 0,75 gr
<b>Garam</b>	>0,75 gr (atau 0,9 gr/porsi*)	>0,3 hingga 0,75 gr	< 0,3 gr

Sumber: World Cancer Research Fund, 2021

\*) Digunakan jika dalam satu porsi sajian lebih dari 100 ml

- Izin Edar

Tuliskan nomor izin edar dari produk ini? \_\_\_\_\_

- Kedaluarsa

Tuliskan kode produksi dan tanggal kedaluarsa dari produk ini?

\_\_\_\_\_

- Logo lain yang ditemukan:

Misalnya, logo Halal, logo Pilihan Lebih Sehat, dan lainnya.

## Topik 5

# Lihat Lebih Dekat, Pastikan Kamu Tahu Kandungan Apa Saja yang Kamu Makan

### Pengantar

Setiap orang membutuhkan makanan dan minuman tidak hanya agar tidak merasa lapar dan haus, namun untuk mendapatkan asupan energi. Energi dapat digunakan sebagai bahan bakar tubuh untuk bergerak dan beraktivitas. Dalam sesi kali ini, kita akan mengenali kandungan apa saja dari makanan yang telah kita konsumsi.



#### Apa yang akan kita pelajari bersama?

- Apa yang sudah kita makan/ minum hari ini
- Kandungan gizi apa saja yang telah kita dapatkan dari makanan/ minuman yang telah dikonsumsi

#### Apa yang ingin kita capai?

- Peserta dapat mencatat makanan/ minuman apa saja yang telah dikonsumsi
- Peserta mampu mengenali kandungan makanan/ minuman dari yang telah dikonsumsi sehingga dapat menyadari kekurangan/ kelebihan asupan pada diri dan mengetahui bagaimana membatasi atau tahapan yang dilakukan jika terjadi kekurangan atau kelebihan suatu gizi.

#### Alur dan Durasi Kegiatan:

Kegiatan	Durasi
Pengantar	10 Menit
Brainstorming	15 Menit
Curah pendapat	30 Menit
Penutupan dan kesimpulan	5 menit
<b>Total Waktu</b>	<b>60 menit</b>

#### Metode

Brainstorming apa yang telah kita konsumsi

#### Alat dan Bahan

- Alat tulis menulis
- Kertas Metaplan
- Post it
- Kertas plano
- Gadget dengan koneksi internet

## Langkah-langkah

1. Fasilitator memberikan pengantar dari sesi kali ini, bagikan beberapa kertas metaplan, beberapa kertas post it dan satu kertas plano bagi masing-masing peserta.
2. Kemudian dalam beberapa menit minta peserta menuliskan makanan/minuman apa saja yang telah dikonsumsi dalam kertas metaplan, satu kertas untuk satu jenis makanan/minuman, kemudian minta peserta menempelkan kertas metaplan tersebut pada kertas plano.
3. Selanjutnya minta peserta melakukan riset menggunakan website penelusuran untuk mengetahui kandungan yang ada pada makanan tersebut.

*Misalnya: makanannya adalah Soto Ayam 1 porsi, terdapat 312 kkal kalori, Lemak 14,92 g, Karbohidrat 19,55g, Protein 24,01g. Minumannya adalah Es Teh, terdapat Kalori 90 kkal, Lemak 0g, Karbohidrat 23,44g (Gula 22,83 g), Protein 0,02g.*

4. Kemudian minta peserta menyalinkan kandungan makanan tersebut dalam kertas, dan menempelkannya pada kertas metaplan yang bertuliskan makanan yang dimaksud.
5. Setelah itu, minta peserta melakukan riset lanjutan melalui mesin pencarian untuk mengetahui manfaat dari kandungan makanan tersebut dan dampak jika dikonsumsi secara berlebihan.
6. Minta peserta untuk mempresentasikan hasil analisis dari makanan/minuman yang mereka konsumsi setiap hari. Dilanjutkan oleh fasilitator untuk memimpin sesi tukar pendapat, hal ini dapat dilakukan oleh beberapa/perwakilan peserta sesuai dengan alokasi waktu yang ada.
7. Dalam sesi penutupan dan penyampaian pesan kunci, Fasilitator dapat memberikan informasi bahwa: **yang dapat mengatur dan mengontrol pola makan adalah kita sendiri. Adapun pihak lain diluar diri merupakan komponen pendukung. Diri kita adalah pemeran utama dalam pengambilan keputusan atas apa yang kita konsumsi.**



# Bahan Bacaan

Usia remaja merupakan masa dimana perkembangan fisik dan psikis cenderung berubah dengan sangat cepat. Secara tidak langsung, hal tersebut tentu menuntut tercukupinya asupan gizi anak remaja guna mendukung masa pubertas.

Pemberian gizi dari sumber makanan serta gizi pada masa remaja bertujuan untuk:

- Memaksimalkan pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, serta organ reproduksi remaja.
- Memberikan cukup cadangan zat gizi dalam tubuh agar tak mudah sakit.
- Mencegah serangan berbagai penyakit yang bisa disebabkan oleh makanan seperti penyakit kardiovaskular, diabetes, osteoporosis dan kanker.
- Mendorong agar anak mau menerapkan kebiasaan makan dan gaya hidup sehat.

Karena sedang menjalani perkembangan fisik, psikologis, serta pubertas, pemenuhan gizi seimbang pada remaja merupakan hal yang harus dilakukan. Pastikan remaja mendapatkan aneka zat gizi makro dan mikro dari sumber makanan, seperti berikut ini.

## 1. Karbohidrat

Semua karbohidrat pada dasarnya baik untuk dijadikan menu harian remaja. Terdapat dua kelompok karbohidrat berdasarkan struktur gula di dalamnya, yaitu:

- Karbohidrat sederhana

Karbohidrat ini jumlah molekul gulanya sangat sedikit. Itu sebabnya, proses pemecahan karbohidrat ini cenderung lebih cepat dan tidak membutuhkan waktu lama. Jenis karbohidrat sederhana: madu, gula putih, gula merah, kue, permen

- Karbohidrat kompleks

Berbanding terbalik dengan karbohidrat sederhana, jumlah molekul gula penyusun karbohidrat kompleks terbilang cukup banyak. Jenis karbohidrat kompleks: roti, jagung, pasta, nasi, gandum, kacang-kacangan, kentang

## 2. Protein

Protein merupakan zat gizi lainnya yang diperlukan di dalam tubuh remaja. Fungsi protein adalah sebagai penyusun sel dan jaringan tubuh, sekaligus memperbaikinya jika terdapat kerusakan. Berdasarkan sumbernya, protein dikelompokkan sebagai berikut :

- Protein hewani  
Protein hewani seperti ikan, telur, susu dan produk olahannya, daging merah, daging ayam.
- Protein nabati  
Protein nabati seperti gandum, oat, kacang-kacangan, tahu, tempe, dan oncom.

### 3. Lemak

Lemak tidak sepenuhnya harus dihindari. Dalam jenis dan jumlah yang sehat, lemak merupakan zat gizi makro yang berperan sebagai sumber energi untuk remaja. Seperti lemak baik yang pada umumnya terdapat dalam jenis lemak tidak jenuh. Berikut beberapa jenis makanan yang tergolong sebagai lemak baik: alpukat, minyak zaitun, kacang-kacangan, telur, ikan salmon.

### 4. Serat

Serat merupakan zat gizi makro yang sama pentingnya seperti karbohidrat, lemak, dan protein pada remaja. Dengan kata lain, ada bahaya yang bisa terjadi apabila remaja kurang asupan serat. Berbagai jenis buah dan sayur yang mempunyai kandungan serat seperti wortel, brokoli, alpukat, apel, jeruk, serta kacang merah dan ubi mengandung serat larut air.

### 5. Vitamin

Kebutuhan vitamin sebagai gizi pada masa remaja tentu akan meningkat untuk menunjang proses tumbuh kembangnya. Jadi, pastikan remaja tidak kekurangan berbagai vitamin dari makanan dan minuman harian. Berikut beberapa jenis vitamin yang dibutuhkan remaja, seperti:

- Vitamin B1, B2, B9, dan B12
- Vitamin C
- Vitamin A
- Vitamin D
- Vitamin E
- Vitamin K

### 6. Mineral

Mineral juga termasuk zat gizi mikro yang tidak boleh disepulekan selama masa remaja. Pasalnya di masa ini, peningkatan asupan mineral dibutuhkan untuk menunjang berbagai perkembangan tubuh. Seng, mangan, selenium, kalsium, kalium, fosfor, magnesium, zat besi, fluor, kromium, natrium, iodium, dan tembaga adalah berbagai jenis mineral tubuh.

Itulah mengapa kebutuhan kalsium pada masa remaja cenderung lebih besar. Selain itu, peningkatan asupan zat besi juga bertujuan untuk mempersiapkan menstruasi pertama (menarche) pada remaja perempuan.

Kebutuhan kalsium remaja tergolong yang paling tinggi, yaitu mencapai 1200 mg/hari (berdasarkan Angka Kecukupan Gizi 2013).

### Menu sehari untuk mencukupi gizi remaja

Remaja membutuhkan asupan zat gizi yang cukup guna menunjang perkembangnya di masa puber. Oleh karena itu, sebaiknya konsumsi aneka jenis makanan setiap harinya, sehingga mampu menyumbang beragam gizi penting. Total kalori yang diperlukan remaja rentang usia 13-18 tahun adalah sekitar 2.125-2.675 kkal.

Namun perlu diingat, bahwa jumlah makanan harian yang dibutuhkan remaja laki-laki berbeda dengan remaja perempuan. Agar lebih mudah, berikut contoh menu untuk satu hari yang dapat membantu memenuhi kebutuhan gizi seimbang pada remaja:

:

#### Makan pagi (sarapan)

- ✓ 1 piring nasi uduk (100-150 gram)
- ✓ 1-2 butir telur ayam balado (50-100 gram)
- ✓ 1-2 potong sedang tahu (30-50 gram)
- ✓ 1 mangkuk sedang sayur kol (30-100 gram)
- ✓ 1 gelas susu putih (100 ml)

#### Selingan (camilan)

- ✓ 2 buah kiwi ukuran sedang (200-250 gram)

#### Makan malam

- ✓ 1 piring nasi putih (125-250 gram)
- ✓ 1 potong besar dada ayam bakar tanpa kulit (75 gram)
- ✓ 1 mangkuk sedang tumis buncis (40-100 gram)
- ✓ 1 mangkuk kecil tumis oncom (40-50 gram)
- ✓ 1 gelas susu putih (100 ml)

#### Selingan (camilan)

- ✓ 2 buah jeruk ukuran sedang (200-250 gram)

#### Makan siang

- ✓ Nasi putih (125-250 gram)
- ✓ 1 mangkuk sedang tumis brokoli dan wortel (30-100 gram)
- ✓ 1 mangkuk sedang daging sapi lada hitam (50-75 gram)
- ✓ 1-2 potong sedang tempe (30-50 gram)

## **Permasalahan gizi pada anak remaja**

Gizi berperan untuk menunjang tumbuh kembang di masa remaja. Sayangnya, masih ada remaja yang suka pilih-pilih makanan, atau bahkan menolak makan karena berbagai alasan tertentu. Hal ini tentu akan mempengaruhi kesehatan tubuhnya. Berikut masalah terkait gizi pada remaja:

### **1. Anemia defisiensi zat besi**

Anemia adalah kondisi yang disebabkan karena kurangnya persediaan zat besi di dalam tubuh. Kekurangan zat besi pada remaja bisa disebabkan oleh beberapa hal. Misalnya karena asupan makanan yang tidak memberikan cukup zat besi, interaksi obat, atau zat besi di dalam makanan sulit diserap oleh tubuh.

Padahal di masa remaja ini, tubuh membutuhkan kadar zat besi yang cukup guna mendukung perkembangan selama pubertas. Terutama bagi remaja perempuan yang akan mengalami menstruasi, dimana tubuh kehilangan darah dalam jumlah yang cukup banyak. Berdasarkan WHO, remaja perempuan mengalami kehilangan zat besi sebesar 12,5-15 mg per bulan atau 0,4-0,5 mg zat besi per hari karena menstruasi. Oleh sebab itu, cadangan zat besi dalam tubuh pada remaja perempuan lebih sedikit dibandingkan dengan remaja laki-laki.

### **2. Gizi kurang**

Menurut Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI), kekurangan gizi pada remaja umumnya membuat tubuhnya tidak berkembang dengan optimal. Kurang gizi (malnutrisi) adalah kondisi ketika asupan gizi yang masuk ke dalam tubuh tidak mencapai jumlah seharusnya. Remaja dengan pola makan yang kurang baik dapat dengan mudah mengalami ini.

Kondisi tidak optimalnya perkembangan biasanya disebabkan oleh minimnya asupan zat gizi makro seperti karbohidrat, protein, serat dan lemak, serta zat gizi mikro dari vitamin dan mineral. Akibatnya, pertumbuhan remaja bisa terhambat, salah satunya membuat tubuh remaja menjadi pendek.

### **3. Pola makan yang salah**

Tidak seperti usia sebelumnya, menginjak usia remaja otomatis terjadi banyak perubahan pada tubuh anak. Baik itu secara fisik, maupun tidak seperti usia sebelumnya, menginjak usia remaja otomatis terjadi banyak perubahan pada tubuhnya, baik itu secara fisik, maupun psikologis pada remaja.

Di usia ini, umumnya remaja sudah mulai paham mengenai *body image* remaja sehingga cenderung lebih selektif dalam memilih-milah makanan

hariannya. Ditambah terjadinya perubahan pesat pada berat dan tinggi badan, yang kerap kali membuat remaja menjadi tidak nyaman. Bahkan, bisa sampai merasa khawatir dan tidak percaya diri akan penilaian buruk orang lain tentang perawakan tubuhnya. Lebih parahnya lagi, tidak sedikit remaja yang rela memangkas porsi makannya, atau menghindari beberapa jenis makanan tertentu. Tujuannya demi menjaga berat badan serta proporsi tubuhnya tetap ideal. Namun sayangnya, pengaturan pola makan harian yang diterapkan para remaja sering salah langkah. Alhasil, hal ini malah membuat tubuh mereka terlambau kurus karena melakukan diet ketat tapi dengan perilaku makan menyimpang. Akibatnya, anak remaja mengalami gizi kurang, atau malah *overweight* dan obesitas karena makan dalam porsi berlebih.

#### 4. Rambut rontok

Kerontokan akibat hormon ini bisa terjadi pada remaja perempuan. Ketika sedang berkembang, remaja mengalami banyak perubahan tubuh dan perubahan hormon. Namun, kurangnya gizi juga bisa menyebabkan kerusakan rambut pada remaja perempuan maupun laki-laki. Lebih sering mengonsumsi *junk food* ketimbang buah dan sayur yang bergizi bisa berakibat buruk yakni kekurangan protein, vitamin, dan mineral untuk menahan kekuatan rambut.

Selain resiko diatas, dalam jangka panjang jika konsumsi gula, garam, dan lemak tinggi dapat beresiko mengakibatkan Penyakit Tidak Menular (PTM). Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti penyakit jantung, stroke atau diabetes menghabiskan biaya kesehatan yang tidak sedikit, padahal penyakit kronis tersebut dapat kita hindari dengan mengubah gaya hidup dan pola makan yang sehat.

Seperti halnya makanan yang mengandung gula, asupan gula yang kurang maupun berlebih mempunyai dampak pada sistem metabolisme tubuh. Konsumsi gula dapat mengakibatkan insulin menjadi resisten, yaitu tidak mampu menjalankan tugasnya dalam metabolisme gula menjadi energi sehingga terjadi peningkatan kadar gula darah (*hiperglikemia*) yang beresiko terhadap terjadinya kegemukan (*obesitas*) dan diabetes melitus. Perlu diperhatikan bahwa diabetes yang tidak terkontrol akan berisiko mengganggu organ tubuh lainnya seperti jantung, ginjal dan lain-lain.

Konsumsi garam yang kurang maupun berlebih tentu akan berpengaruh pada kesehatan tubuh. Asupan garam kurang dapat menyebabkan natrium dalam sel rendah sehingga fungsi natrium untuk menahan cairan dalam sel terganggu, maka tubuh dapat mengalami dehidrasi dan kehilangan nafsu makan. Sebaliknya, jika asupan garam berlebih akan meningkatkan jumlah natrium dalam sel dan mengganggu keseimbangan cairan. Masuknya cairan ke dalam sel akan mengecilkan diameter

pembuluh darah arteri sehingga jantung harus memompa darah lebih kuat yang berakibat meningkatnya tekanan darah. Peningkatan tekanan darah berpengaruh pada peningkatan kerja jantung, yang akhirnya akan meningkatkan risiko mengalami serangan jantung dan stroke.

Begitupun dengan konsumsi lemak berlebih dapat berpengaruh pada penderita Penyakit Tidak Menular (PTM). Jika konsumsi lemak kurang dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan dan penurunan imunitas terhadap penyakit. Apabila konsumsi lemak jenuh diatas 10% dari energi total akan berisiko meningkatkan kadar LDL yang berperan membawa kolesterol ke pembuluh darah koroner. Pembuluh darah koroner akan mengalami penyempitan (*atherosclerosis*) dan dalam keadaan tertentu akan menyebabkan serangan jantung dan stroke.

## Topik 6

# Anemia pada Remaja

### Pengantar

Melanjutkan pembahasan tentang asupan makanan dan gizi seimbang pada remaja di topik sebelumnya, salah satu risiko yang terjadi jika asupan makanan tidak terpenuhi dengan seimbang adalah terjadinya anemia pada remaja. Pada topik ini, akan membahas tentang anemia pada remaja, faktor penyebab dan pencegahannya.



#### Apa yang akan kita pelajari bersama?

- Gambaran situasi saat remaja mengalami anemia?
- Faktor-faktor penyebab anemia pada remaja dan usaha pencegahannya?

#### Apa yang ingin kita capai?

- Peserta mendapatkan pemahaman tentang isu anemia pada remaja.
- Peserta mendapatkan gambaran edukasi tentang anemia yang dapat dilakukan di lingkungan masyarakat.

#### Alur dan Durasi Kegiatan:

Kegiatan	Durasi
Pengantar	5 Menit
Brainstorming	15 Menit
Diskusi Kelompok	30 Menit
Penutupan dan kesimpulan	10 menit
<b>Total Waktu</b>	<b>60 menit</b>

#### Metode

Diskusi Kelompok

#### Alat dan Bahan

- Alat tulis menulis
- Kertas Metaplan
- Post it
- Kertas plano

## Langkah-langkah

1. Buka sesi dengan menjelaskan materi singkat tentang anemia pada remaja, dengan poin-poin di bawah ini. Materi dapat disampaikan melalui power point atau ceramah singkat dengan alat bantu gambar atau poster;
  - Presentasikan tentang latar belakang masalah (terlampir di bahan bacaan)
  - Anemia merupakan masalah kesehatan yang terjadi saat jumlah sel darah merah dalam tubuh lebih rendah dibandingkan dengan jumlah normalnya, sering dikenal dengan penyakit kekurangan sel darah merah. Tak hanya itu, anemia juga bisa terjadi saat hemoglobin yang terkandung dalam sel darah merah tidak mampu mencukupi kebutuhan tubuh, seperti halnya protein kaya zat besi yang memberi warna merah pada darah, sehingga tubuh tidak mendapatkan oksigen yang cukup.
  - Di Indonesia, anemia yang umum terjadi disebabkan karena kurangnya asupan zat besi atau sering disebut anemia gizi besi. Oleh karena itu, cara pencegahannya dengan memastikan kecukupan asupan zat besi harian dengan cara mengkonsumsi makanan sumber zat besi serta seperti hati ayam, kerang, telur, daging sapi, kacang kedelai, kacang hijau, bayam merah, dan lainnya. Zat besi dalam sumber pangan hewani (besi heme) dapat diserap tubuh antara 20-30%, lebih baik dari penyerapan zat besi dari pangan nabati yaitu 1-10%. Untuk meningkatkan penyerapan zat besi, terutama yang berasal dari sumber nabati, dianjurkan untuk mengkonsumsi buah-buahan yang mengandung vitamin C, seperti jeruk, jambu.
  - Presentasikan tentang gejala anemia pada remaja (terlampir di bahan bacaan)
  - Presentasikan tentang "Mengapa Remaja Perempuan Lebih Rentan Mengalami Anemia?"
  - Presentasikan tentang pencegahan dan penatalaksanaan anemia pada remaja (terlampir di bahan bacaan)
2. Setelah fasilitator menjelaskan tentang materi singkat tentang anemia pada remaja, minta peserta terbagi dalam 4 kelompok untuk mendiskusikan topik berikut;

Kelompok	Ruang lingkup	Topik diskusi
1	Keluarga atau orang tua	<ul style="list-style-type: none"><li>• Apakah orang tua/ keluarga sudah menyadari dan paham tentang risiko anemia?</li><li>• Jika belum, kenapa hal tersebut terjadi?</li><li>• Bagaimana kita menyadarkan</li></ul>

		orang tua atau keluarga tentang risiko anemia pada remaja?
2	Sekolah	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apakah di sekolah ada edukasi tentang risiko anemia pada remaja?</li> <li>• (Jika sudah) kenapa remaja masih banyak yang mengalami anemia? (jika belum) kenapa itu bisa terjadi?</li> <li>• Bagaimana kita bisa membuat program pencegahan anemia pada remaja di lingkungan sekolah?</li> </ul>
3	Layanan Kesehatan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apakah layanan kesehatan kita sudah menjangkau remaja dengan baik, dalam pencegahan anemia pada remaja?</li> <li>• (Jika belum), apa yang perlu dilakukan untuk bekerjasama dengan layanan kesehatan dalam pencegahan anemia pada remaja? (jika sudah), kenapa angka anemia pada remaja masih tinggi?</li> <li>• Bagaimana pendapatmu, agar meningkatkan kesadaran remaja untuk mengonsumsi asupan TTD (tablet tambah darah)?</li> </ul>
4	Remaja	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apakah teman-teman remajamu sudah sadar tentang risiko anemia ini?</li> <li>• Jika sudah, gambarkan situasinya? Jika belum, jelaskan kenapa?</li> <li>• Jelaskan bagaimana menurutmu agar remaja di Indonesia lebih sadar tentang risiko anemia pada remaja</li> </ul>

3. Berikan waktu sekitar 15 menit untuk masing-masing kelompok berdiskusi, setelah itu minta mereka presentasi hasil diskusi tersebut.
4. Setelah semua kelompok mempresentasikan hasil diskusi mereka, berikan pertanyaan pemantik sebelum menutup sesi dan memberikan kesimpulan, seperti berikut ;
  - a. Apa yang terjadi jika remaja mengalami anemia dan terlambat mendapatkan penanganan?
  - b. Siapa sebenarnya yang bertanggung jawab untuk mencegah terjadinya anemia pada remaja? Serta apa yang perlu kita lakukan bersama?
3. Tutup sesi dan berikan kesimpulan berikut ;
  - a. Anemia menyebabkan berbagai macam masalah kesehatan seperti penurunan imunitas tubuh dan konsentrasi sehingga mengakibatkan penurunan produktivitas remaja. Pada remaja putri, anemia dapat memperbesar resiko perdarahan saat melahirkan, bayi lahir prematur, berat badan bayi lahir rendah serta risiko stunting pada anak. Maka, pencegahan anemia harus dilakukan sedini mungkin.
  - b. Ada 2 cara utama untuk mencegah anemia, yaitu mengonsumsi makanan tinggi zat besi, asam folat, vitamin A, C, Zinc serta mengonsumsi tablet tambah darah.

# Bahan Bacaan

## Anemia merupakan masalah gizi pada remaja

Salah satu masalah gizi yang paling sering dijumpai pada remaja adalah anemia. Angka kejadian anemia di Indonesia masih cukup tinggi. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar



2018, prevalensi anemia pada remaja sebesar 32%, artinya terdapat 3-4 dari 10 remaja yang menderita anemia. Hal ini dipengaruhi oleh kebiasaan asupan gizi yang tidak seimbang dan kurangnya aktivitas fisik pada remaja.

### Definisi Anemia

Anemia merupakan suatu kondisi dimana jumlah sel darah merah atau kadar Hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari normal.

Bagaimana kadar Hemoglobin yang normal? Kadar hemoglobin normal adalah lebih dari 11,5 g/dL (untuk usia 5 – 11 tahun), ≥12,0 g/dL (untuk anak usia 12 – 14 tahun, dan untuk perempuan tidak hamil usia ≥15 tahun), serta ≥13,0 g/dL (untuk laki-laki usia ≥15 tahun) yang dapat diketahui melalui pemeriksaan darah (World Health Organization). Hemoglobin terbentuk dari zat besi dan protein, merupakan salah satu komponen dalam sel darah merah yang berfungsi untuk mengikat oksigen dan mengantarkannya ke seluruh sel di dalam tubuh agar dapat menjalankan fungsinya dengan baik.

### Klasifikasi Anemia

Untuk mengetahui apakah seseorang mengalami anemia atau tidak maka perlu dilakukan melalui pemeriksaan laboratorium kadar Hemoglobin/Hb dalam darah. Berikut klasifikasi anemia berdasarkan kelompok umur:

Kelompok Umur	Non Anemia/g atau dL)	Anemia (g atau dL)		
		Ringan	Sedang	Berat
10-11 tahun	11.5	11.0-11.4	8.0 –10.9	<8.0
12-14 tahun	12	11.0 – 11.9	8.0 –10.9	<8.0
Perempuan tidak hamil (≥15 tahun)	12	11.0 – 11.9	8.0 –10.9	<8.0
Perempuan hamil	11	10.0 – 9.9	7.0 –9.9	<7.0
Laki-laki (≥15 tahun)	13	11.0 – 12.9	8.0 –10.9	<8.0

## **Penyebab Anemia Remaja**

### **1. Asupan zat gizi tidak seimbang**

Remaja mengalami masa pertumbuhan yang cepat, pematangan reproduksi dan transisi perkembangan yang membutuhkan peningkatan asupan gizi. Jika asupan gizi tidak seimbang maka dapat mempengaruhi ketidakseimbangan zat besi pada tubuhnya. Kecenderungan pola hidup remaja untuk mengkonsumsi makanan cepat saji adalah salah satu alasan utama kurangnya asupan zat besi dan protein.

### **2. Perdarahan**

- Perdarahan karena kecacingan dan cedera atau luka yang mengakibatkan kadar Hemoglobin menurun.
- Perdarahan akibat menstruasi yang lama dan berlebihan

### **3. Sel darah merah rusak**

Kondisi ini biasa disebut sebagai anemia hemolitik, yang terjadi saat sistem kekebalan tubuh menghancurkan sel darah merah dengan sendirinya. Hal ini juga merupakan jenis yang disebabkan adanya kelainan sel darah merah karena faktor keturunan. Sebagai contoh, anemia sel sabit juga thalasemia.

## **Gejala Anemia**

Gejala umum yang sering muncul pada penderita anemia sering disebut dengan 5L (Lesu, Letih, Lemah, Lelah, Lalai) yang terkadang juga disertai dengan sakit kepala, mata berkunang- kunang, mudah mengantuk, serta sulit berkonsentrasi akibat kurangnya oksigen dalam jaringan otak dan otot. Secara fisik penderita anemia ditandai dengan "pucat" pada muka, kelopak mata, bibir, kulit, kuku dan telapak tangan.

## **Mengapa Remaja Perempuan Lebih Rentan Mengalami Anemia?**

Hasil penelitian Tesfaye dkk menunjukkan bahwa remaja perempuan lebih berisiko mengalami anemia daripada remaja laki-laki. Ada berbagai penyebab antara lain sebagai berikut;

1. Remaja perempuan memasuki masa pubertas yang mana terjadi pertumbuhan pesat, sehingga membutuhkan asupan zat besi yang tinggi untuk memenuhi pertumbuhan tersebut;
2. Remaja perempuan cenderung melakukan diet yang tidak tepat sehingga kebutuhan asupan protein dan zat besi hewani tidak tercukupi untuk pembentukan sel darah merah;
3. Remaja perempuan mengalami menstruasi sehingga kehilangan darah setiap bulannya, maka membutuhkan zat besi 2 kali lipat saat periode menstruasinya. Remaja perempuan juga terkadang mengalami gangguan menstruasi seperti durasi menstruasi yang lebih panjang sehingga mereka



kehilangan lebih banyak darah dari biasanya.

### Dampak Anemia

1. Penurunan kebugaran serta kemampuan konsentrasi, sehingga menyebabkan menurunnya prestasi belajar serta produktivitas, baik di dalam maupun luar sekolah.
2. Penurunan daya tahan tubuh sehingga rentan mengalami penyakit infeksi.
3. Anemia pada remaja putri yang mengalami kehamilan dapat meningkatnya risiko kelahiran prematur, bayi dengan berat badan lahir rendah, serta risiko stunting pada anak yang dilahirkan.

### Cara Pencegahan Anemia

Berdasarkan penelitian Lukito dkk, ternyata anemia gizi pada remaja Indonesia secara umum dianggap dan ditangani sebagai anemia defisiensi besi. Anemia defisiensi besi atau anemia kekurangan zat besi diakibatkan oleh kurangnya asupan makanan sumber zat besi khususnya sumber pangan hewani. Upaya pencegahan anemia dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut:

#### 1. Meningkatkan asupan makanan sumber zat besi

Makanan sumber zat besi dapat diperoleh dari hewani maupun nabati. Makanan sumber hewani yang mengandung tinggi zat besi yakni hati, ikan, daging (sapi dan kambing), serta unggas (ayam, bebek, burung), sedangkan makanan sumber zat besi dari nabati seperti sayuran berwarna hijau tua (bayam, singkong, kangkung) dan kacang-kacangan (tempe, tahu, kacang merah). Zat besi dalam sumber pangan hewani (besi heme) dapat diserap tubuh dengan lebih baik, yakni antara 20-30%, sedangkan penyerapan zat besi dari pangan nabati hanya sekitar 1-10%.

Penyerapan zat besi ini dapat ditingkatkan dengan mengonsumsi buah-buahan yang mengandung vitamin C, seperti jeruk, mangga, pisang dan jambu. Agar penyerapan zat besi dalam usus bekerja secara optimal, sebaiknya remaja menghindari makanan yang dapat menghambat penyerapan zat besi seperti tanin (dalam teh hitam, kopi), kalsium, fosfor, serat dan fitat (biji-bijian).

#### 2. Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD)

Cara pencegahan anemia yang kedua adalah dengan mengonsumsi TTD yang dapat diperoleh dari fasilitas kesehatan maupun sekolah. Diminum secara teratur sebanyak satu tablet setiap minggu dengan menggunakan air putih agar lebih efektif.

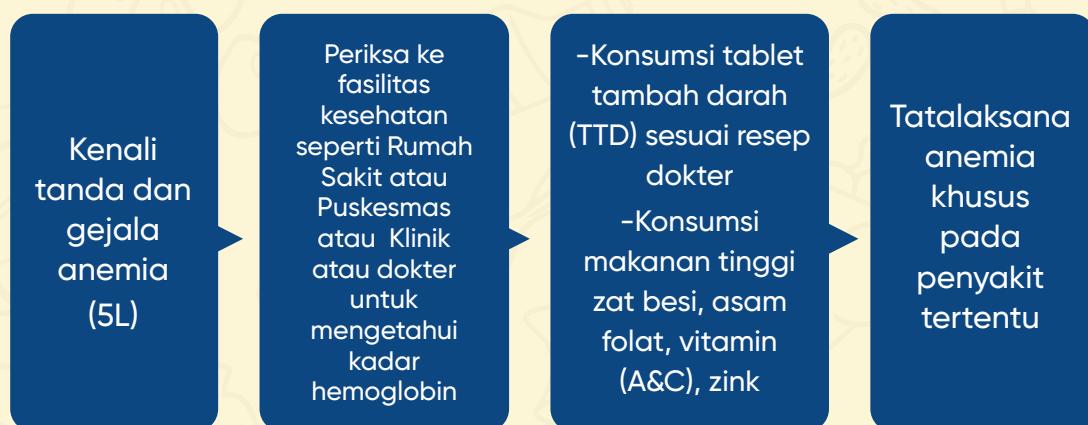
Lalu adakah efek samping dari minum TTD? Ada, namun jangan khawatir jika mengalami keluhan seperti mual/muntah, nyeri ulu hati ataupun tinja berwarna kehitaman. Keluhan tersebut akan berkurang jika tubuh sudah

beradaptasi. Bagaimana cara mengatasi efek samping tersebut? Caranya dengan tetap mengonsumsi makanan gizi seimbang dan hindari perut kosong saat minum TTD. Konsumsi TTD sebaiknya dilakukan saat malam hari sebelum tidur

## ANJURAN MINUM TTD UNTUK REMAJA PUTRI

1. 1 tablet seminggu sekali, di hari yang sama
2. Diminum setelah makan
3. Diminum dengan Air Putih
4. Jangan diminum bersamaan dengan:  
Teh Susu Kopi
5. Setelah minum TTD, makanlah buah yang mengandung vitamin C untuk meningkatkan penyerapan zat besi

### Tata Laksana Anemia pada Remaja



Hal pertama yang perlu dilakukan jika mengalami gejala anemia adalah dengan memeriksakan diri ke fasilitas kesehatan/dokter. Kemudian dokter akan melakukan pemeriksaan fisik sekaligus melakukan tes darah untuk melihat kadar hemoglobin. Perawatan serta cara mengatasi anemia dapat dilakukan tergantung dari penyebabnya.

Pemberian TTD untuk remaja perempuan dilakukan dengan pendekatan blanket approach, artinya seluruh remaja perempuan diharuskan minum TTD

guna mencegah anemia dan meningkatkan cadangan zat besi dalam tubuh tanpa dilakukan pemeriksaan awal. Pada dasarnya, konsumsi zat besi secara berkelanjutan tidak akan menyebabkan keracunan. Hal ini dikarenakan tubuh mempunyai sifat autoregulasi zat besi. Jika tubuh kekurangan zat besi, maka penyerapan zat besi yang dikonsumsi akan banyak. Berbanding terbalik, jika tubuh tidak mengalami kekurangan zat besi maka penyerapan zat besi pun hanya sedikit. Maka TTD aman untuk dikonsumsi. Pemberian TTD pada remaja perempuan ini dilakukan melalui suplementasi yang mengandung sekurangnya 60 mg elemental besi dan 400 mcg asam folat. Pemberian suplementasi ini berada di beberapa tempat seperti fasilitas pelayanan kesehatan ataupun institusi pendidikan

Tatalaksana anemia pada remaja juga perlu dilakukan dengan pencegahan dan pengobatan penyakit tertentu, sebagai berikut:

1. Kurang Energi Kronik (KEK)

Remaja perlu dilakukan *skrining* dengan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT). Jika remaja perempuan menderita KEK, perlu dirujuk ke Puskesmas untuk penatalaksanaan lebih lanjut.

2. Kecacingan

Infeksi kecacingan berkaitan dengan anemia karena menyebabkan penurunan asupan makanan dan kesulitan tubuh dalam menyerap nutrisi dari makanan. Apabila terdapat remaja perempuan yang mengalami infeksi kecacingan, perlu dirujuk ke puskesmas untuk ditangani sesuai dengan Pedoman Pengendalian Kecacingan di Indonesia. Remaja perempuan yang tinggal di daerah endemik kecacingan juga dianjurkan minum 1 tablet obat cacing setiap 6 bulan.

3. Malaria

Remaja perempuan yang tinggal di daerah endemik malaria dianjurkan menggunakan kelambu dan dilakukan skrining malaria. Jika positif malaria, maka ditangani sesuai dengan Pedoman Penatalaksanaan Kasus Malaria di Indonesia. Suplementasi TTD pada penderita malaria dapat dilakukan bersamaan dengan pengobatan malaria.

4. Tuberkulosis (TBC)

Remaja perempuan yang menderita TBC dilakukan pengobatan dengan Obat Anti Tuberkulosis (OAT) sesuai Pedoman Diagnosis dan Penatalaksanaan Tuberkulosis di Indonesia.

5. HIV atau AIDS

Remaja perempuan yang dicurigai menderita HIV atau AIDS dilakukan *Voluntary Counselling and Testing* (VCT) untuk diperiksa ELISA. Jika positif menderita HIV atau AIDS mendapatkan obat Antiretroviral (ARV) sesuai Pedoman Diagnosis dan Penatalaksanaan HIV atau AIDS di Indonesia.

# Bab 2

## Aku dan Sekitarku

Topik 1

**Cegah Stunting**

Topik 2

**Lihat Sekitar, Apa yang Terjadi?**

Topik 3

**Suarakan Hak Mu,**

Topik 4

**Membangun Lingkungan yang Mendukung**



## Topik 7

# Cegah Stunting

### Pengantar

Refleksi dari materi-materi yang telah disampaikan pada topik sebelumnya, bahwa kebutuhan dasar remaja akan gizi dan asupan tambahan sangat berperan penting dalam mempertahankan dan meningkatkan kesehatan remaja. Hal tersebut juga berkontribusi kepada pencegahan kasus *stunting* di Indonesia, pada topik ini akan menjelaskan gambaran menyeluruh tentang isu *stunting* dan faktor-faktor penyebabnya.



#### Apa yang akan kita pelajari bersama?

- Apa itu *stunting* dan faktor-faktor penyebabnya
- Mitos dan Fakta tentang *stunting*
- Usaha – usaha pencegahan *stunting*

#### Apa yang ingin kita capai?

- Peserta mendapatkan pemahaman yang menyeluruh tentang isu *stunting*
- Peserta mendapatkan gambaran bagaimana memberikan edukasi tentang *stunting* kepada masyarakat, khususnya segmentasi usia remaja

#### Alur dan Durasi Kegiatan:

Kegiatan	Durasi
Pembukaan	5 Menit
Pengantar dan materi	10 Menit
Brainstorming	5 Menit
Permainan Mitos dan Fakta	40 menit
Penutupan dan kesimpulan	5 menit
<b>Total Waktu</b>	<b>65 menit</b>

#### Metode

Permainan Mitos  
dan Fakta

#### Alat dan Bahan

Solatip kertas

## Langkah-langkah

1. Buka sesi dengan menjelaskan secara singkat materi apa saja yang telah kita pelajari, seperti materi tentang gizi, label makanan kemasan dan anemia pada remaja.
2. Berikan pertanyaan pemantik pada peserta secara pleno, tentang:
  - Apa dampaknya jika salah satu kebutuhan dasar tersebut tidak diberikan?
  - Apakah saat ini di sekitarmu banyak yang belum terpenuhi kebutuhan tersebut? kira-kira kenapa ?
3. Berikan kesempatan kepada beberapa peserta untuk menjawab pertanyaan pemantik tersebut, kemudian jelaskan kepada peserta bahwa beberapa risiko yang dapat terjadi seperti *stunting* pada anak dan risiko terkena PTM (Penyakit tidak menular) di masa depan.
4. Lanjutkan diskusi dengan membahas isu *stunting* yang saat terjadi di Indonesia, seperti data kasus dan fakta-fakta lainnya tentang isu *stunting*. Setelah itu, lanjutkan sesi dengan memainkan Permainan Mitos dan Fakta,
5. Minta peserta untuk berdiri di ruang pertemuan, kemudian buatlah garis di lantai dan bagi menjadi dua bagian, satu bagian untuk wilayah mitos dan satu wilayah untuk fakta.
6. Bacakan pernyataan di bawah ini, dan mintalah peserta untuk memilih jawaban mereka dengan berdiri pada wilayah mitos atau fakta.
  - Tablet tambah darah hanya dikonsumsi untuk ibu hamil? (MITOS)
  - Mengonsumsi tablet tambah darah bagi perempuan dapat menurunkan risiko terjadinya *stunting* di masa mendatang? (FAKTA)
  - *Stunting* hanya terjadi pada masyarakat ekonomi rendah? (MITOS)
  - Laki-laki tidak perlu belajar tentang kesehatan reproduksi dan gizi karena tidak berpengaruh langsung pada kasus *stunting*? (MITOS)
  - Informasi tentang *stunting* hanya dibutuhkan oleh calon pengantin dan pasangan suami/istri? (MITOS)
  - *Stunting* hanya disebabkan karena anak kurang makan? (MITOS)
  - Semua anak yang bertubuh pendek adalah anak *stunting*? (MITOS)
  - Remaja perlu menjaga asupan makanan untuk mencegah *stunting* pada anak dan penyakit tidak menular di masa depan? (MITOS)
  - Perkawinan pada anak tidak akan berpengaruh pada kasus *stunting*? (MITOS)
  - Asupan gizi yang seimbang penting diberikan sejak awal kehamilan sampai anak berusia 2 tahun? (MITOS)
  - Kalau orang hamil tidak boleh makan ikan, takut kandungannya bau amis?(MITOS)
  - Ibu harus memenuhi mengidam (Ngidam) apapun makanannya, takut anaknya ngeces/ileran? (MITOS)

7. Berikan klarifikasi dan informasi pada setiap pernyataan yang telah dibacakan setelah peserta menjelaskan jawaban masing-masing.
8. Setelah memainkan permainan tersebut, berikan beberapa materi tambahan sesuai bahan bacaan di halaman berikutnya dan berikan kesimpulan pada sesi ini.

**Bahwa mencegah peningkatan kasus stunting menjadi tanggungjawab bersama. Stunting bisa dicegah sedini mungkin sejak usia remaja**

## Bahan Bacaan

Stunting terjadi pada seseorang, tetapi bukan berarti hanya menjadi masalah kesehatan perorangan, apalagi jika angka kasusnya cukup banyak seperti sekarang, bisa meluas menjadi masalah nasional. Stunting juga masalah kualitas SDM sebuah bangsa yang bisa menjadi ancaman kehilangan generasi cemerlang.

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, 1 dari 3 anak Indonesia mengalami stunting. Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) menunjukkan angka stunting secara nasional mengalami penurunan dari 27,7% pada tahun 2019 menjadi 24,4% pada tahun 2021. Angkanya kembali menunjukkan penurunan pada tahun 2022 menjadi 21,6%. Namun masih diperlukan upaya percepatan penurunan agar dapat mencapai target 14 persen di tahun 2024.

### Definisi

Stunting merupakan sebuah kondisi gagal pertumbuhan dan perkembangan yang dialami anak-anak akibat kurangnya asupan gizi dalam waktu lama, infeksi berulang, dan stimulasi psikososial yang tidak memadai, terutama pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Karena mengalami kekurangan gizi kronis, bayi stunting tumbuh lebih pendek dari standar tinggi balita seumurnya. **Tapi ingat, stunting itu pasti bertubuh pendek, sementara yang bertubuh pendek belum tentu stunting.**



**stunting.** Dikatakan pendek karena tinggi tubuhnya berada dua standar deviasi di bawah rata-rata. Kekurangan gizi kronis terjadi ketika bayi dalam kandungan dan pada masa awal setelah bayi lahir. Balita yang mengalami stunting akan memiliki tingkat kecerdasan yang tidak maksimal, berpotensi menyebabkan kerentanan terhadap berbagai penyakit infeksi dan degeneratif di masa depan hingga menurunnya tingkat produktivitas.

### Penyebab

Penyebab langsung dari stunting mencakup masalah kurangnya asupan gizi dan penyakit infeksi pada ibu dan anak. Asupan gizi pada masa 1000 Hari Pertama Kehidupan (1000 HPK) merupakan periode emas dalam menentukan kualitas sumber daya manusia di masa yang akan datang. Kecukupan gizi menjadi faktor yang sangat penting dan ini berarti sejak sebelum hamil

calon ibu wajib memenuhi kebutuhan gizi dirinya dan calon bayi yang akan dikandungnya. Status gizi pada ibu dapat dilihat berdasarkan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Lingkar Lengan Atas (LiLA). Calon ibu dengan IMT < 18,5 (kategori kurus dan sangat kurus) serta LiLA <23,5 cm berisiko lebih tinggi melahirkan bayi yang *stunting*. Selain itu, diperlukan pula pola asuh yang baik agar anak yang dilahirkan dapat tumbuh kembang secara lebih prima dan sempurna.

Namun di sisi lain faktor yang juga berkaitan menyebabkan *stunting* salah satunya adalah usia ibu saat menikah. Pernikahan usia dini menyebabkan kehamilan pertama yang juga terjadi di usia dini dan akan berdampak ibu dan anak yang dilahirkan memiliki risiko lebih besar memiliki masalah gizi seperti *stunting*. Kehamilan membutuhkan peningkatan zat besi, sementara remaja putri yang mengalami kehamilan juga membutuhkan zat besi untuk pertumbuhan. Sebagai hasilnya, kehamilan pada remaja berdampak pada risiko *stunting* pada bayi. Berdasarkan penelitian Kasjono et al., (2020) menyebutkan bahwa pernikahan usia dini (di bawah 20 tahun) meningkatkan risiko balita mengalami *stunting*.

Penyebab tidak langsung mencakup beberapa hal seperti ketahanan pangan (akses pangan bergizi), lingkungan sosial (pemberian makanan bayi dan anak, kebersihan, Pendidikan, dan tempat kerja), lingkungan Kesehatan (Akses layanan preventif dan kuratif), dan lingkungan pemukiman (akses air bersih, air minum, dan sarana sanitasi). Keempat faktor tidak langsung tersebut mempengaruhi asupan gizi dan status Kesehatan ibu dan anak.

*Stunting* bukan hanya masalah Kesehatan saja, namun *stunting* juga bisa digolongkan sebagai masalah kemanusiaan, dimana dalam UUD 1945 pasal 28B ayat (2) disebutkan bahwa "setiap anak berhak atas kelangsungan hidup, tumbuh, dan berkembangserta berhak atas perlindungan dari kekerasan dan diskriminasi".

Penyebab langsung dan tidak langsung tersebut di atas dipengaruhi oleh berbagai faktor yang meliputi pendapatan dan kesenjangan ekonomi, perdagangan, urbanisasi, globalisasi, sistem pangan, jaminan sosial, sistem Kesehatan, pembangunan pertanian, dan pemberdayaan perempuan.

## Dampak *Stunting*

Ada tiga dampak *stunting* yang bisa dialami anak ketika remaja dan dewasa nanti, mencakup:

1. Pertumbuhan otak yang tidak maksimal mengakibatkan kemampuan berpikir dan persiapan belajar menjadi lebih rendah.
2. Kekurangan gizi kronis yang dialami menyebabkan perkembangan organ-organ penting terganggu. Anak yang mengalami *stunting* berisiko mengalami berbagai penyakit tidak menular (PTM) seperti gangguan pencernaan, diabetes, penyakit jantung, kanker, dan stroke.

3. Akibat pertumbuhan berat badan dan komposisi badan yang tidak optimum, anak yang mengalami *stunting* memiliki daya tahan tubuh atau imunitas yang kurang. Kekebalan tubuh menjadi tidak maksimal sehingga mudah jatuh sakit.

## Pencegahan

Seperti pembahasan sebelumnya, *stunting* merupakan masalah gizi yang kronis yang diakibatkan rendahnya pengetahuan tentang gizi, anemia, reinfeksi, sanitasi buruk di dalam dan di luar rumah, kurangnya aktivitas fisik, dan lain sebagainya. Berbagai kondisi tersebut bukan hanya berlangsung ketika si ibu sedang mengandung saja, bahkan bisa terjadi ketika masih remaja. Karenanya, upaya pencegahan juga harus dilakukan sedini mungkin.

Memastikan asupan gizi seimbang, perilaku bersih dan sehat, sudah dipraktekkan sejak remaja menjadi salah satu upaya yang bisa dilakukan untuk menyelamatkan generasi emas di masa datang.

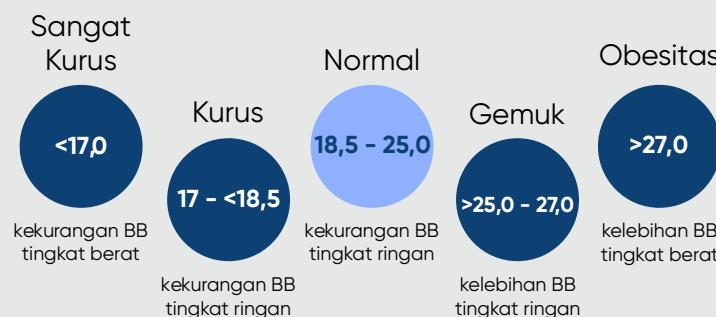
### 1. Cek Status Gizi Secara Berkala

Remaja perlu peduli dan melakukan pengecekan status gizi secara berkala. Status gizi dapat diketahui melalui pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Lingkar Lengan Atas. Pengukuran IMT dapat diukur dengan cara :

$$\text{IMT} = \frac{\text{BB (Kg)}}{\text{TB (m}^2\text{)}} \quad \begin{array}{l} \text{Keterangan:} \\ \text{BB} = \text{Berat Badan (kg)} \\ \text{TB} = \text{Tinggi Badan (m)} \end{array}$$

Adapun klasifikasi Nilai IMT adalah sebagai berikut.

### Klasifikasi Nilai IMT

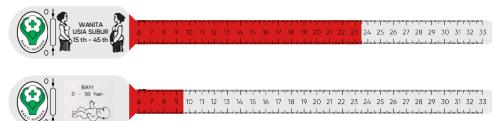


Klasifikasi IMT calon ibu yang terlalu kurus berisiko tidak mampu mencukupi gizi bagi janin yang dikandungnya kelak, oleh karenanya IMT calon ibu dianjurkan dalam kategori normal (18,5 – 25,0).

Pengukuran LiLA dilakukan untuk mengetahui risiko Kurang Energi Kronik (KEK) atau kekurangan gizi berkepanjangan pada perempuan. Berikut adalah cara mengukur LiLA:

# Coba ukur LiLA dan IMT-mu, apakah sudah ideal?

1. Tentukan posisi pangkal bahu.
2. Tentukan posisi ujung siku dengan cara siku dilipat dengan telapak tangan ke arah perut.
3. Tentukan titik tengah antara pangkal bahu dan ujung siku dengan menggunakan pita LiLA atau meteran, dan beri tanda dengan pulpen/spidol.
4. Lingkarkan pita LiLA atau meteran sesuai tanda pulpen di sekeliling lengan pasien sesuai tanda (di pertengahan antara pangkal bahu dan siku).
5. Masukkan ujung pita di lubang yang ada pada pita LiLA.
6. Pita ditarik dengan perlahan, jangan terlalu ketat atau longgar.
7. Baca angka yang ditunjukkan oleh tanda panah pada pita LiLA (kearah angka yang lebih besar).
8. Nah berapa LiLA catin wanita ...(cm)



Lanjut ukur IMT ya... (Apabila tidak mempunyai timbangan BB dan TB di rumah, dapat menghubungi fasilitas kesehatan terdekat )

$$\frac{\text{Berat Badan (BB)}}{\text{Tinggi Badan (TB)}}$$

$$\frac{\text{Berat Badan (BB)}}{\text{Tinggi Badan (TB)}}$$

Bila LiLA dan IMT catin wanita belum memenuhi standar kesehatan, nah segera konsultasi ke tenaga kesehatan atau fasilitas kesehatan terdekat di tempatmu ya.

Adapun nilai LiLA yang dianjurkan adalah :

**Remaja 10-14 tahun**

<18.5 cm;  
sedang: 16.0 cm -< 18.5 cm;  
berat: < 16.0 cm

**Remaja 15-17 tahun**

<22.0 cm;  
sedang: 18.5 cm -< 22.0 cm;  
berat: < 18.5 cm

**Dewasa**

<23.5 cm

LiLA dalam kategori ideal adalah > 18,5 cm bagi remaja usia 10-14 tahun, >22 cm bagi remaja 15-17 tahun dan >23,5 bagi perempuan dewasa.

2. Gizi seimbang

Remaja perlu mengonsumsi gizi seimbang dari ragam (jenis) dan jumlah (porsi) makanan dengan kebutuhan tubuh. Penyesuaian ragam dan porsi makanan dengan kebutuhan tubuh juga dipengaruhi oleh umur, jenis kelamin, dan aktivitas fisik. Makanlah aneka ragam makanan karena sejatinya tidak ada satu makanan yang dapat memenuhi semua kebutuhan gizi seseorang. Panduan porsi makanan bisa menggunakan Isi Piringku untuk memudahkan pemahaman. Asupan gizi seimbang ini harus dipertahankan dari masa remaja hingga masa kehamilan, kelahiran, menyusui, dan tumbuh kembang bagi.

3. Konsumsi Tablet Tambahan darah

Remaja putri mengalami menstruasi yang membuat zat besi keluar dari tubuh. Karena itu, untuk memenuhi kebutuhan zat besi sehingga perlu minum satu tablet tambahan darah (TTD) setiap minggu sepanjang tahun. Sekolah biasanya memberikan TTD bagi remaja putri di hari tertentu.

## Topik 8

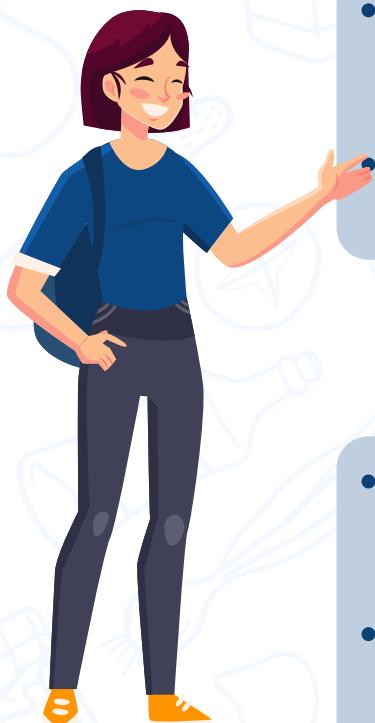
# Lihat Sekitar, Apa yang Terjadi?

### Pengantar

Kita menyadari bahwa informasi mengenai gizi, label makanan/minuman dalam kemasan dan pencegahan stunting merupakan hal yang penting untuk dipahami, karena hal ini memberikan informasi secara detail tentang apa saja yang berpengaruh pada kesehatan remaja. Tanpa mengetahui informasi gizi dan kandungan makanan pada produk kemasan, kita tidak dapat mengukur konsumsi, sehingga dapat berpotensi untuk membahayakan tubuh. Oleh karena itu, pada sesi kali ini kita akan belajar bersama dengan melihat lingkungan sekitar mengenai informasi label pangan olahan yang ada.

#### Apa yang akan kita pelajari bersama?

- Bagaimana kondisi lingkungan sekitar (keluarga, sekolah, atau lingkungan lainnya) dalam memahami informasi gizi dan kandungan makanan/minuman dalam kemasan dalam rangka pencegahan *stunting*.
- Siapa saja yang perlu kita libatkan dalam memastikan gizi remaja dan pencegahan *stunting*.



#### Apa yang ingin kita capai?

- Peserta dapat berpikir kritis mengenai keadaan sekitarnya dalam memahami informasi gizi dan kandungan makanan/minuman melalui pembacaan label makanan dalam rangka pencegahan *stunting*.
- Peserta mengetahui apa saja yang perlu dilakukan dalam usaha peningkatan pengetahuan gizi remaja dan pencegahan *stunting*.

### Alur dan Durasi Kegiatan:

Kegiatan	Durasi
Pembukaan	5 Menit
Pengantar dan materi	10 Menit
<i>Brainstorming</i>	5 Menit
Diskusi dan curah pendapat	40 menit
Penutupan dan kesimpulan	5 menit
<b>Total Waktu</b>	<b>65 menit</b>

### Metode

- Brainstorming
- Diskusi Kelompok,
- Presentasi

### Alat dan Bahan

- Kertas
- Alat tulis

## Langkah-langkah

1. Fasilitator menjelaskan mengenai pengantar singkat mengenai kegiatan kali ini. Pada sesi awal dapat diberikan pertanyaan pemantik seperti, "Apakah orang terdekatmu atau di lingkungan sekitarmu sudah melek atau paham terkait dengan informasi gizi dan label makanan dalam kemasan?"
2. Perwakilan peserta dapat menjawab pertanyaan tersebut dan menceritakan kondisi yang ada di lingkungannya mengenai informasi gizi dan label makanan kemasan. Kemudian Fasilitator membantu peserta untuk memetakan siapa saja, atau lingkungan mana saja yang mendapatkan dampak dari label makanan tersebut. Misalnya: lingkungan keluarga, teman sebaya, lingkungan sekolah dan lingkungan masyarakat.
3. Selanjutnya, bagi peserta menjadi 3 – 4 kelompok (sesuai dengan jumlah peserta pada saat pelatihan berlangsung), dalam satu kelompok dapat berisikan 3 – 6 orang. Bagi topik diskusi sesuai dengan hasil penjelasan sebelumnya, yaitu;
  - Kelompok 1 : Lingkungan keluarga
  - Kelompok 2 : Teman sebaya
  - Kelompok 3 : Lingkungan sekolah
  - Kelompok 4 : Lingkungan Masyarakat
4. Jika sudah dibentuk kelompoknya, Fasilitator memberikan pertanyaan sebagai bahan diskusi, yaitu:
  - Sudahkah lingkungan sekitarmu mendapatkan informasi tentang kandungan gizi dan makanan sehat? Sudahkah mereka menerapkan makan sehat dan gizi seimbang sehari-hari?
  - Apa saja jenis makanan kemasan yang seringkali beredar/dikonsumsi?
  - Apakah mereka sudah sadar untuk melihat label makanan tersebut?
  - Apa kira-kira dampak yang terjadi?

- Menurutmu, siapa yang bertanggung jawab untuk memastikan kesehatan remaja di lingkungan sekitarmu, khususnya untuk isu gizi dan label makanan kemasan?
- Kemudian sampaikan kepada peserta untuk menganalisa persoalan tersebut menggunakan metode "Pohon Masalah" agar kita dapat melihat permasalahan lebih dalam hingga akar masalahnya.
  - Minta mereka menggambar ilustrasi pohon dengan petunjuk berikut:



- Peserta juga dapat menggunakan gawainya untuk mencari informasi tambahan atau melakukan riset secara online.
- Selanjutnya minta peserta untuk menuliskan penjelasan dari kasus tersebut seperti panduan dalam ilustrasi pohon di atas, serta minta mereka menjelaskan tentang "Apa yang perlu dilakukan oleh pemerintah, organisasi masyarakat, keluarga dan individu untuk menyelesaikan akar permasalahan tersebut?"
- Jika diskusi telah dilakukan, maka dapat dimulai sesi presentasi oleh salah satu kelompok. Setiap kelompok diberikan waktu tertentu untuk mempresentasikan hasil diskusinya.
- Selanjutnya, peserta dari kelompok lain dapat memberikan tanggapan atau pertanyaan atas hasil diskusi kelompok yang sedang melakukan presentasi.
- Apabila sesi presentasi telah usai, maka Fasilitator dapat mempersilahkan perwakilan dari peserta untuk menyampaikan hal yang telah dipelajari selama sesi kali ini dan pesan kunci apa yang telah didapatkan. Dalam hal ini Fasilitator dapat pula memberikan pandangan mengenai pesan kunci dalam sesi ini dan kesimpulannya.

# Bahan Bacaan

## Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) atau Sekolah Sehat

Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) merupakan upaya satuan pendidikan dalam menanamkan, menumbuhkan, mengembangkan serta membimbing warga satuan pendidikan untuk secara terpadu, terarah, dan bertanggung jawab menghayati dan melaksanakan prinsip hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Salah satu program pokok UKS adalah Trias UKS, yang meliputi :

1. Pendidikan Kesehatan,
2. Pelayanan Kesehatan, dan
3. Pembinaan Lingkungan Sekolah Sehat.

Kemendikbudristek meluncurkan Kampanye Sekolah Sehat untuk mewujudkan anak Indonesia yang sehat, kuat, dan cerdas berkarakter, yang meliputi **sehat bergizi, sehat fisik dan sehat imunisasi**.

### 1. Sehat Bergizi

- Pemahaman gizi seimbang atau Isi Piringku.
- Pembiasaan makan dan minum dengan gizi seimbang.
- Menghindari atau meminimalisir konsumsi makanan cepat saji; makanan atau minuman yang berpemanis, berpengawet, kurang serat, tinggi gula, garam, dan lemak.
- Pembinaan kantin sehat.

### 2. Sehat Fisik

- Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) seminggu sekali.
- Gerakan peregangan pada pergantian jam pelajaran.
- Optimalisasi 4 L (Lompat, Lari, Lempar, Loncat) melalui permainan rakyat dan olahraga tradisional pada jam istirahat.
- Optimalisasi intrakurikuler dan ekstrakurikuler olahraga.
- Pembiasaan jalan kaki.

### 3. Sehat Imunisasi

- Pemetaan status imunisasi.
- Pemberian rekomendasi.
- Pelaksanaan imunisasi dasar lengkap bagi usia sekolah.

## Kantin Sehat

Kantin sehat sekolah adalah tempat warga satuan pendidikan termasuk

peserta didik dapat membeli makanan dan minuman yang sehat, baik makanan utama yang bergizi seimbang atau makanan selingan. Makanan sehat menunjang pencapaian dan pertumbuhan peserta didik yang optimal:

Beberapa kegiatan Kantin Sehat seperti :

1. Penyuluhan *higiene* sanitasi pangan untuk remaja dan kantin sekolah oleh sekolah atau madrasah bekerjasama dengan Puskesmas, BPOM atau lembaga lainnya.
2. Penyuluhan makanan bergizi seimbang untuk remaja dan pengelola kantin sekolah atau madrasah.
3. Pengawasan kantin sehat dan pengisian buku rapor kantin oleh sekolah atau madrasah (kepala sekolah atau madrasah, guru UKS/M).
4. Inspeksi kantin sekolah atau madrasah oleh Puskesmas.
5. Pemberian stiker kepada kantin yang memenuhi syarat, khususnya yang memberikan akses lebih mudah untuk makanan kemasan dengan logo pilihan lebih sehat.
6. Pemberdayaan kader kesehatan sekolah atau madrasah untuk melakukan kegiatan peningkatan dan pengawasan kantin sehat di sekolah atau madrasah, seperti PIK Remaja, Osis, PMR dan lainnya.

### **Label Makanan Kemasan**

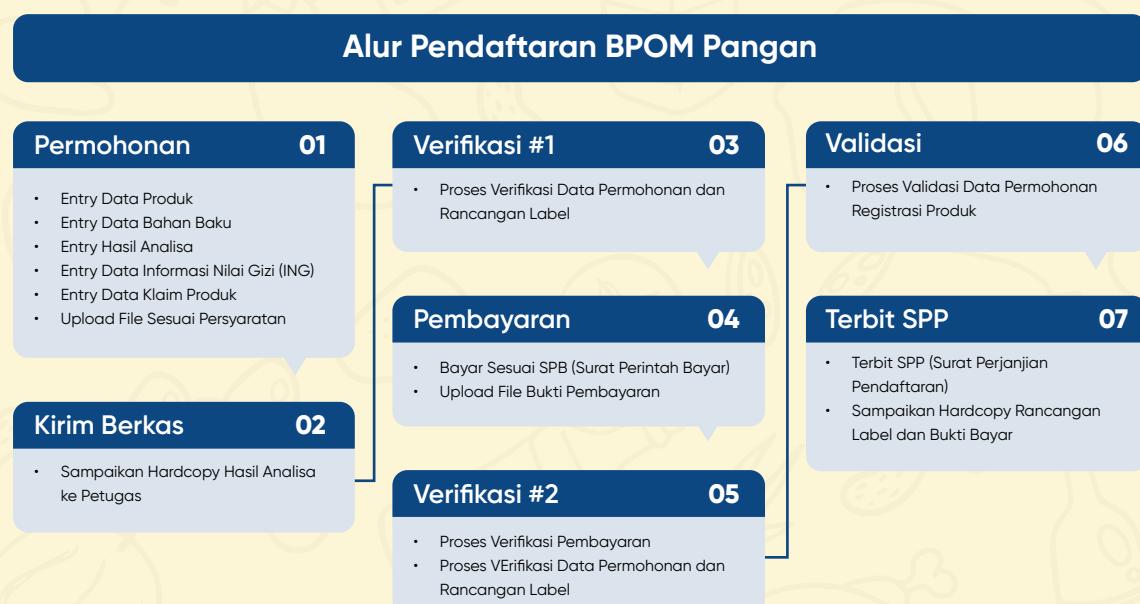
Dalam alurnya untuk mendapatkan izin edar untuk suatu produk perlu dilakukan pendaftaran oleh produsen makanan atau minuman dalam kemasan. Untuk produsen skala besar seperti industri perlu mendaftarkan produknya melalui BPOM, sedangkan produsen makanan atau minuman berbasis Usaha Mikro Kecil dan Menengah (UMKM) hanya perlu mendaftarkan produknya melalui Dinas Kesehatan di daerah setempat (tingkat Kabupaten) agar mendapatkan izin edar PIRT (Produk Industri Rumah Tangga).

Pendaftaran produk makanan atau minuman dilakukan melalui BPOM (Badan Pengawas Obat dan Makanan), dengan alur seperti berikut:

1. Permohonan
  - Entry data produk
  - Entry data produk
  - Entry data bahan baku
  - Entry hasil analisa
  - Entry Data Informasi Nilai Gizi (ING)
  - Entry Data Klaim Produk
  - Upload File Sesuai Persyaratan
2. Kirim Berkas
  - Sampaikan Hardcopy Hasil Analisa ke Petugas
3. Verifikasi 1
  - Proses verifikasi data permohonan dan rancangan label

4. Pembayaran
  - Bayar sesuai SPB (Surat Perintah Bayar)
  - Upload file bukti pembayaran
5. Verifikasi 2
  - Proses verifikasi pembayaran
  - Proses verifikasi data permohonan dan rancangan label
6. Validasi
  - Proses validasi Data Permohonan registrasi produk
7. Terbit SPP
  - Terbit SPP (Surat Perjanjian Pendaftaran)
  - Sampaikan hardcopy rancangan label dan pembayaran

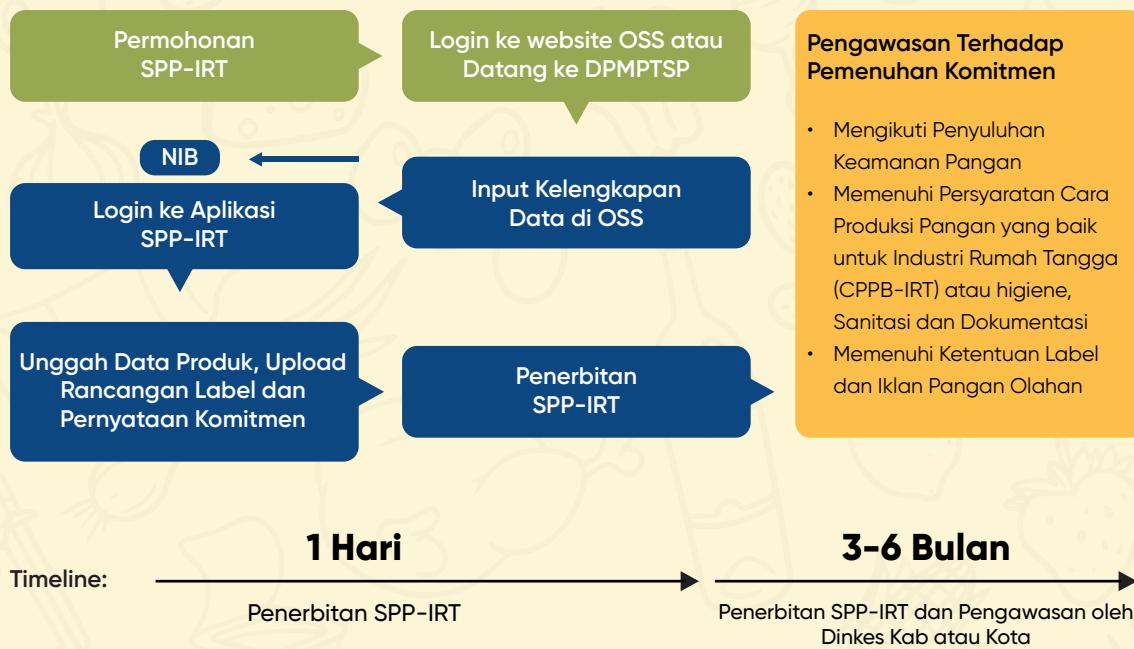
Saat ini juga telah terdapat metode pendaftaran produk secara online dengan cara upload dokumen persyaratan melalui e-BPOM.



Produk Industri Rumah Tangga atau PIRT adalah sertifikasi perizinan bagi industri yang memproduksi makanan dan minuman dengan skala rumahan. Untuk mendapatkan izin PIRT ini, para pelaku usaha perlu memenuhi beberapa kualifikasi dasar sebagai berikut :

1. Telah mengikuti, dan memiliki sertifikat penyuluhan keamanan pangan
2. Lolos uji pemeriksaan sarana uji produk pangan
3. Memenuhi peraturan perundang-undangan label pangan olahan

Alur dari pengajuan izin edar PIRT adalah sebagai berikut:



### Keterangan:

Website OSS: <https://oss.go.id/>

DPMPTSP : DINAS PENANAMAN MODAL DAN PTSP

NIB : Nomor Induk berusaha atau identitas pelaku usaha yang diterbitkan oleh lembaga OSS

SPP-IRT : Jaminan tertulis yang diberikan oleh Bupati atau Walikota terhadap Pangan Produksi IRTP di wilayah kerjanya yang telah memenuhi persyaratan pemberian SPP-IRT dalam rangka peredaran Pangan Produksi IRTP

IRTP : Industri Rumah Tangga Pangan

Selain itu, peraturan label mengenai label "Pilihan Lebih Sehat" seperti penjabaran pada Topik 3 saat ini hanya berlaku untuk pelaku usaha/ produsen makanan besar dengan sertifikat dari BPOM dan tidak diterapkan kepada produk bersertifikat PIRT.



**Lalu, Bagaimana menurutmu, apakah perlu penerapan label "Pilihan Lebih Sehat" pada semua produk pangan dalam kemasan?**

Selain itu, beberapa kegiatan yang bisa juga dilakukan untuk menginformasikan kandungan gizi suatu produk di level sekolah, warung/toko, hingga supermarket. Contohnya yaitu dengan membagi produk-produk pada suatu rak dengan ketentuan khusus. Hal ini juga dilakukan oleh salah satu supermarket di Indonesia yang menerapkan "Sugar Meter Project", sehingga penataan produknya dilakukan berdasarkan kandungan gula yang ada pada produk dari yang kecil hingga rendah. Di beberapa supermarket di luar negeri juga menerapkan hal yang sama dalam hal penataan produknya yaitu berdasarkan kandungan gizi produknya, seperti berikut:



Hal ini akan mempermudah konsumen untuk mendapatkan produk yang lebih sehat.

**Bagaimana menurutmu jika hal seperti ini juga dilakukan di kantin sekolah atau warung dekat rumahmu? Berikan pendapatmu!**



## Topik 9

# Suarakan Hakmu

### Pengantar

Pada topik ini peserta diajak untuk membahas tentang Hak Asasi Manusia (HAM) dan hak-hak remaja yang tidak terpenuhi karena adanya informasi gizi dan ketidakjelasan label makanan kemasan. Ketidakjelasan informasi gizi dan label makanan tersebut berpengaruh terhadap pengambilan keputusan remaja untuk memilih makanan apa yang ingin mereka konsumsi dan masuk ke dalam tubuh mereka.



#### Apa yang akan kita pelajari bersama?

- Mengetahui hak-hak remaja yang terabaikan akibat dari ketidakjelasan informasi gizi dan label pada makanan kemasan saat ini
- Mempelajari tentang hak-hak dan partisipasi remaja

#### Apa yang ingin kita capai?

- Remaja sadar bahwa mereka mempunyai hak untuk mendapatkan informasi yang menyeluruh tentang label makanan kemasan yang mereka akan konsumsi
- Remaja sadar bahwa mereka mempunyai hak untuk menyuarakan apa yang menyangkut dengan dirinya/tubuhnya

#### Alur dan Durasi Kegiatan:

Kegiatan	Durasi
Curah Pendapat	5 Menit
Diskusi Kelompok 1 Tentang Hak Asasi Manusia (HAM) dan Presentasi	45 Menit
Diskusi Kelompok 2 Tentang Hak dan Isu Label Makanan Kemasan	45 Menit
Penutupan dan kesimpulan	15 menit
<b>Total Waktu</b>	<b>110 menit</b>

#### Metode

- Diskusi kelompok
- Presentasi

#### Alat dan Bahan

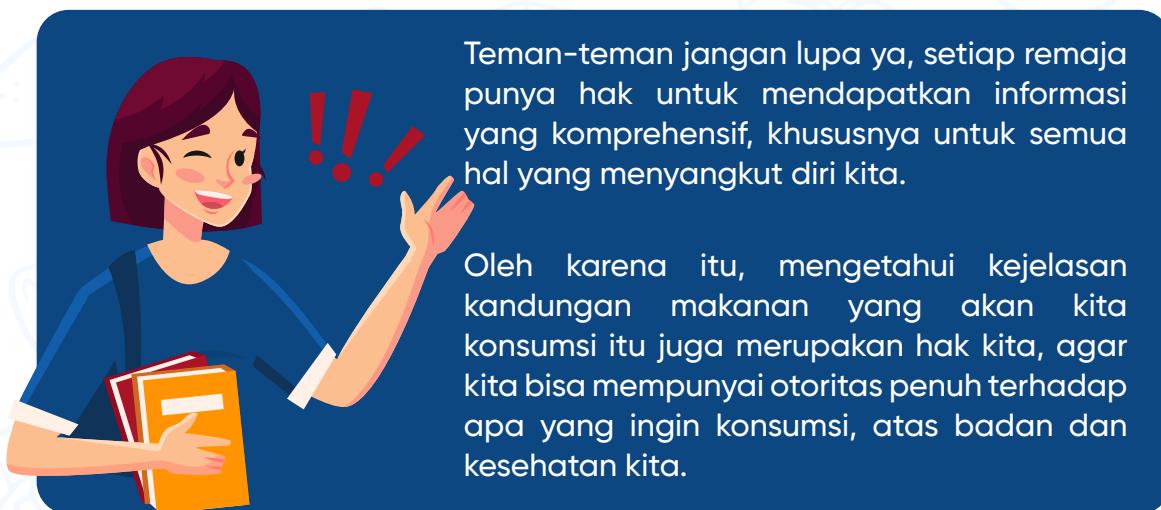
- Kertas Metaplan
- Kertas Plano
- Spidol

## Langkah-langkah

1. Fasilitasi curah pendapat singkat tentang hak asasi manusia sebagai pendahuluan dengan melontarkan beberapa pertanyaan berikut:
  - Apa itu hak?
  - Apa itu hak asasi manusia?
  - Apa sih hak dasar yang harus diketahui dan dimiliki oleh remaja?Beritahukan bahwa dalam kegiatan ini kamu akan mengeksplorasi arti hak-hak tersebut dalam praktik.
2. Bagi menjadi 5 kelompok kecil, berikan setiap kelompok satu hak asasi yang berkaitan dengan anak muda dan isu kesehatan, Misalnya : (1) Hak untuk mendapatkan pendidikan dan informasi yang komprehensif, (2) Hak berpartisipasi, (1) Hak Kesehatan, (4) Hak untuk mendapatkan Perlindungan dan (5) Hak untuk mendapatkan kesejahteraan.
3. Kemudian berikan petunjuk lanjutan kepada peserta untuk melakukan beberapa kegiatan berikut;
  - Diskusikan topik hak remaja yang telah mereka dapatkan dikelompoknya masing-masing
  - Berikan pertanyaan pemantik diskusi "Apa maksud dari Hak ini?" dan "Apa pentingnya Hak ini untukmu?"
  - Gunakan kertas plano dan bahan lainnya yang tersedia, seperti majalah bekas, post it, metaplan atau kertas berwarna untuk membuat poster kampanye yang merefleksikan hak asasi manusia, khususnya hak remaja.
  - Berikan waktu 10 menit untuk menyelesaikan tugas ini
4. Pastikan masing-masing kelompok memahami instruksinya
5. Setelah mereka menyelesaikan posternya, minta mereka menempelkannya pada dinding di lokasi pelatihan, kemudian minta masing-masing kelompok untuk presentasi.
6. Berikan masing-masing kelompok presentasi selama 5 menit
7. Akhiri dengan refleksi singkat:
  - Bagaimana pengalamamu mengikuti kegiatan ini?
  - Kebijakan dan hukum apa di negara kita yang melindungi atau membatasi hak anak muda untuk mendapatkan informasi dan berpartisipasi?

## Diskusi Lanjutan

1. Setelah peserta memahami makna dari Hak Asasi Manusia, khususnya hak dasar yang harus dimiliki oleh remaja, minta peserta bekerja kembali di kelompoknya masing-masing untuk mendiskusikan apa hubungan hak tersebut dengan materi yang dibahas di topik sebelumnya, yaitu "tentang dampak ketidakjelasan dari label makanan kemasan yang beredar saat ini?" serta minta mereka "mendiskusikan apa rekomendasi dari kelompokmu untuk membuat situasi ini menjadi lebih baik?".
2. Berikan waktu selama 10 menit untuk mendiskusikannya dengan kelompoknya masing-masing dalam kertas plano
3. Minta setiap kelompok menempelkan hasil diskusinya di samping poster yang telah mereka buat sebelumnya agar terjadi keterhubungan.
4. Setiap kelompok mempresentasikan hasil diskusinya selama 5 menit dan buka sesi tanya jawab agar pemahamannya lebih mendalam.
5. Setelah semua presentasi, Fasilitator menutup sesi dengan mendiskusikan keterhubungan antara hak-hak remaja tersebut dengan topik label makanan kemasan dengan isu otoritas tubuh – Tubuhku Adalah Milikku, dan kita semuanya berhak tahu apa kandungan dari makanan yang beredar di masyarakat.



# Bahan Bacaan

## Hak Asasi Manusia

Hak Asasi Manusia adalah seperangkat hak yang melekat pada hakikat dan keberadaan manusia sebagai makhluk Tuhan Yang Maha Esa dan merupakan anugerah-Nya yang wajib dihormati, dijunjung tinggi dan dilindungi oleh negara, hukum, pemerintah, dan setiap orang demi kehormatan serta perlindungan harkat dan martabat manusia. (Pasal 1 UU Nomor 39 Tahun 1999).

### Sejarah HAM

Konsep modern dari Hak Asasi Manusia disusun dalam Deklarasi Universal Hak Asasi Manusia (DUHAM). Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) menyusun DUHAM sebagai respon dari Perang Dunia II. Meskipun begitu, sesungguhnya ide mengenai HAM sudah ada sejak masa Raja Babilonia, Hammurabi, melalui hukum tertulis pertama, Code of Hammurabi yang berbentuk prasasti. Dalam prasasti tersebut terlihat bahwa manusia mempunyai hak individual.

Ide mengenai HAM ini terus berkembang, bahkan melalui ajaran-ajaran agama yang tumbuh pada waktu itu, seperti ajaran di Sepuluh Perintah Allah yang mengandung kesejahteraan dan keadilan bagi manusia ataupun ajaran dari Nabi Muhammad mengenai prinsip setara dan berkeadilan. Magna Carta lahir pada 1215 di Inggris sebagai piagam yang mengatur kebebasan setiap orang untuk memiliki hak-hak terhadap diri dan kehidupannya. Piagam ini juga mengatur pemenuhan hak pada semua orang dan raja yang berkuasa tidak bisa melanggarinya. Setelah Magna Carta, ide mengenai HAM terus berkembang dan semakin maju, hingga pada tahun 1689 lahir Bill of Rights di Inggris. Undang-undang ini membahas pembatasan kekuasaan pemerintahan monarki, serta hak untuk bebas dari hukuman sebelum ada pemeriksaan pengadilan dan keputusan bersalah. Pada 1789 di Perancis, lahir juga French Declaration of the Rights of Man and of the Citizen yang menjamin hak kemerdekaan, kesetaraan, kesejahteraan, dan perlindungan bagi seluruh manusia.

Seiring berjalannya waktu, pembahasan mengenai HAM semakin berkembang, misalnya dengan lahirnya Bill of Rights di Amerika Serikat, Declaration of the Rights of Women yang disusun oleh Olympe de Gouges, atau diberikannya hak memilih dalam pemilu bagi perempuan di Selandia Baru. Pemenuhan HAM di dunia tidak melulu diwarnai dengan perkembangan menuju perbaikan kualitas hidup, beberapa peristiwa kejahatan kemanusiaan sempat mewarnai pelanggaran HAM di beberapa sudut dunia, misalnya Imperialisme Eropa, tindakan tidak berperikemanusiaan yang dilakukan Kekaisaran Ottoman terhadap bangsa Armenia, hingga Perang Dunia II yang mendorong lahirnya Deklarasi Universal Hak Asasi Manusia (DUHAM) pada 1948

## Prinsip – prinsip HAM

- ✓ Non diskriminasi
- ✓ Universalitas
- ✓ Martabat manusia
- ✓ Kesetaraan
- ✓ Saling berkaitan & bergantung
- ✓ Tanggung jawab negara
- ✓ Tak bisa dibagi
- ✓ Tak dapat dicabut
- ✓ Pemahaman yang sama
- ✓ Berlaku secara universal
- ✓ Berlaku untuk siapapun, dimanapun dalam keadaan apapun.

## 30 Hak dasar yang dimiliki manusia

1. Hak untuk bebas dari diskriminasi dan pembedaan perlakuan dalam bentuk apa pun;
2. Hak untuk bebas dari perbudakan;
3. Hak untuk bebas dari penyiksaan, perlakuan, dan penghukuman secara keji yang merendahkan martabat manusia;
4. Hak atas persamaan di depan hukum;
5. Hak diakui sebagai manusia pribadi di mata hukum;
6. Hak untuk bebas dari penangkapan, penahanan atau pengasingan sewenang-wenang;
7. Hak untuk mendapatkan proses pemeriksaan dan peradilan yang adil dan terbuka;
8. Hak atas praduga tidak bersalah sampai terbukti bersalah;
9. Hak untuk bebas bergerak dan bertempat tinggal dalam batas-batas setiap negara;
10. Hak atas suaka di negara lain;
11. Hak atas kewarganegaraan dan hak mengantinya;
12. Hak untuk menikah dan membangun keluarga;
13. Hak untuk memiliki harta;
14. Hak untuk bebas beragama dan memiliki kepercayaan;
15. Hak untuk bebas berpikir;
16. Hak untuk bebas menyatakan pendapat, informasi, dan ekspresi;
17. Hak untuk berkumpul dan berserikat;
18. Hak berpartisipasi dalam pemerintahan dan pemilihan umum;
19. Hak atas pelayanan umum;
20. Hak atas jaminan sosial;
21. Hak atas pekerjaan, pemilihan pekerjaan, syarat-syarat kerja, perlindungan dari pengangguran, upah yang adil dan layak, serta pendirian dan keanggotaan serikat pekerja;
22. Hak atas istirahat dan liburan;
23. Hak atas standar hidup yang layak, termasuk makanan, pakaian, perumahan, pelayanan kesehatan, dan pelayanan sosial yang perlu, serta hak atas jaminan saat menganggur,

- sakit, menyandang ketunaan, menjadi janda, lanjut usia, atau kekurangan penghasilan;
24. Hak ibu dan anak mendapat perawatan dan bantuan khusus;
  25. Hak mendapatkan pendidikan;
  26. Hak berpartisipasi dalam kehidupan budaya masyarakat setempat, menikmati seni, serta mengenyam kemajuan dan manfaat ilmu pengetahuan;
  27. Hak atas ketertiban dan tatanan sosial dan internasional yang menjamin hak dan kebebasan dalam deklarasi ini;
  28. Hak untuk bebas dari keterlibatan negara, kelompok atau seseorang yang dapat merusak hak dan kebebasan dalam deklarasi ini;
  29. Hak untuk persamaan;
  30. Hak untuk mengembangkan kepribadiannya.

## **Mengapa Penting Memahami HAM bagi Anak Muda?**

1. Anak muda merupakan warga negara, dengan demikian, haknya sebagai warga negara harus dijamin dan dipenuhi oleh negara.
2. Negara menjamin penghormatan, pemenuhan, dan perlindungan hak seluruh warga negaranya, termasuk anak muda.
3. Anak muda harus mengetahui apa yang wajib diterima dan diberikan dalam hidupnya sebagai bagian dari masyarakat berbangsa dan bernegara.
4. Anak muda merupakan generasi yang mempunyai kebebasan untuk menentukan identitas dirinya di masa kini dan masa depan sebagai bagian dari masyarakat berbangsa dan bernegara.
5. Anak muda harus mempersiapkan hidupnya di masa mendatang yang sesuai dengan prinsip kemanusiaan.
6. Anak muda harus terlibat dalam kehidupan sosial dan proses perdamaian dunia

## **Hak Remaja apa saja yang berkaitan dengan label makanan**

1. Hak mendapatkan pengetahuan yang komprehensif, khususnya tentang makanan yang kita konsumsi.
2. Hak untuk mendapatkan perlindungan, makanan sehat merupakan salah satu cara untuk melindungi diri dari situasi berisiko kesehatan, khususnya penyakit tidak menular.
3. Hak Kesehatan, dimana setiap negara perlu mendapatkan jaminan kesehatan dari negara.
4. Hak mendapatkan kesejahteraan, informasi yang komprehensif tentang label makanan akan memberikan kesempatan oleh semua konsumen untuk memilih dan tidak memilih makanan yang sesuai dengan kebutuhan masing-masing individu.



Undang-undang Nomor 18 tahun 2012 tentang Pangan, mengatakan bahwa penyelenggaraan pangan dilakukan untuk memenuhi kebutuhan dasar manusia yang memberikan manfaat secara adil, merata, dan berkelanjutan berdasarkan kedaulatan pangan, kemandirian pangan, dan ketahanan pangan.

Peraturan Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) Nomor 31 tahun 2018 tentang Label Pangan Olahan: Peraturan ini memastikan hak masyarakat terkait dengan informasi yang benar dan jelas kepada masyarakat tentang setiap produk pangan olahan yang dikemas sebelum dibeli atau dikonsumsi.

## Topik 10

# Membangun Lingkungan yang Mendukung

### Pengantar

Pada topik ini peserta akan diajak untuk membahas bahwa perlunya kesadaran di lingkungan masyarakat tentang isu gizi dan transparansi label makanan kemasan. Terciptanya lingkungan yang mendukung dapat membuat lingkungan yang lebih luas sadar akan masalah tersebut dan terjadi gerakan positif yang masif.

#### Apa yang akan kita pelajari bersama?

- Mengetahui bahwa pentingnya membangun lingkungan yang mendukung agar masyarakat sadar akan hak-hak mereka terkait dengan isu gizi dan transparansi label makanan kemasan.
- Memetakan alur yang bisa dilalui saat ingin membuat kondisi tersebut.

#### Apa yang ingin kita capai?

- Remaja sadar bahwa dengan membangun lingkungan yang mendukung dapat membuat mereka tidak bergerak sendiri dalam membangun kesadaran masyarakat sekitar terkait informasi gizi dan transparansi label makanan
- Remaja sadar bahwa masyarakat sekitar juga mempunyai hak untuk mengetahui masalah terkait informasi label makanan

#### Alur dan Durasi Kegiatan:

Kegiatan	Durasi
Penjelasan	5 Menit
Diskusi Kelompok 1 tentang Kesadaran Masyarakat terkait Gizi dan Pencegahan Anemia	45 Menit
Diskusi Kelompok 2 tentang Membangun Lingkungan yang Mendukung	45 Menit
Penutupan dan kesimpulan	15 menit
<b>Total Waktu</b>	<b>110 menit</b>

**Metode**

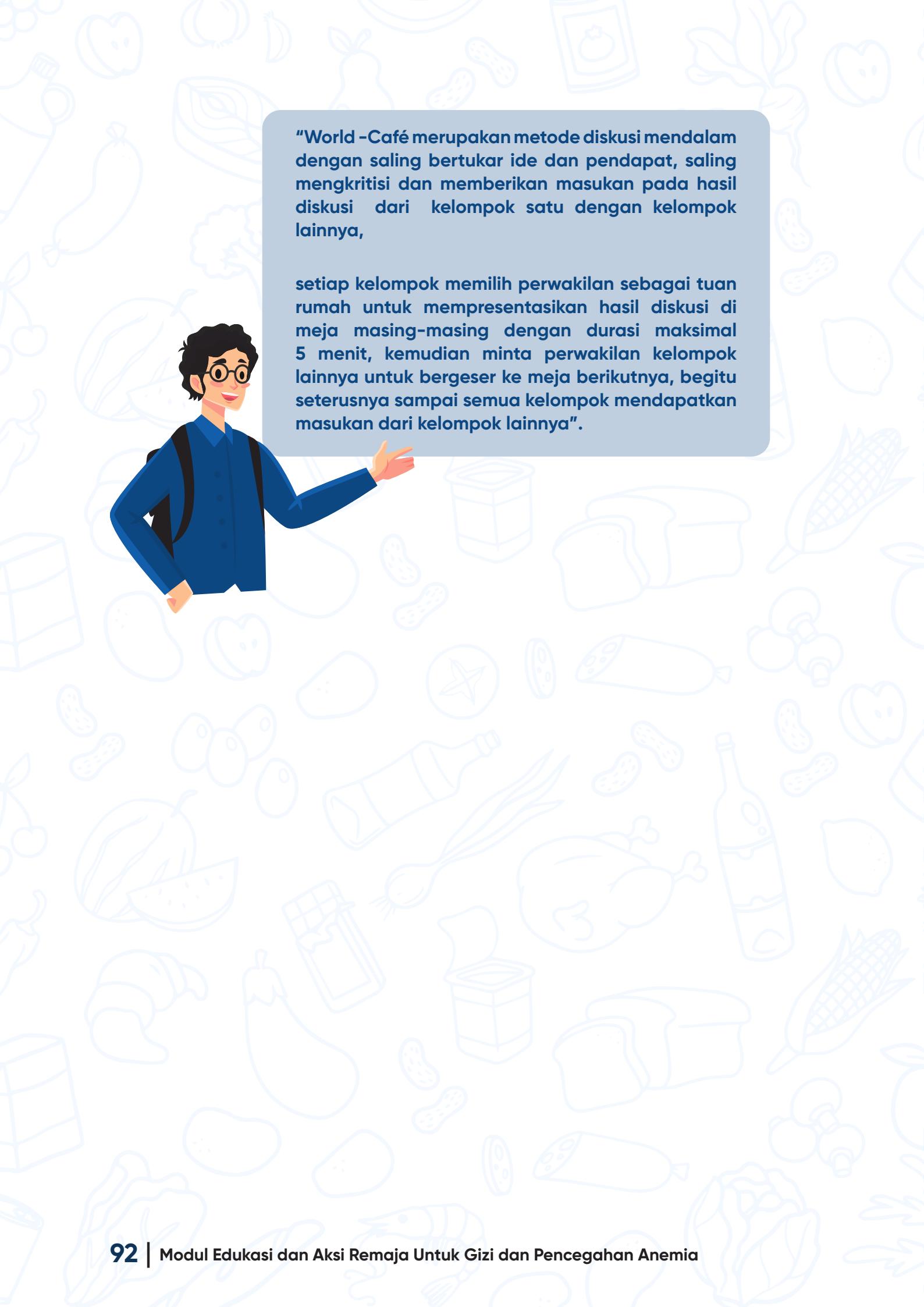
- Diskusi kelompok
- Presentasi

**Alat dan Bahan**

- Kertas Metaplan
- Kertas Plano
- Spidol

## Langkah-langkah

1. Fasilitator menjelaskan bahwa topik ini merupakan lanjutan dari diskusi sebelumnya. Kemudian lontarkan beberapa pertanyaan berikut:
  - Jika saat ini kita sadar bahwa ada hak kita yang tidak terpenuhi terkait dengan isu gizi dan transparansi label makanan kemasan, perlukah kita menyadarkan orang-orang di sekitar kita?
  - Perlukah kita melakukan gerakan bersama untuk melakukan perubahan?
2. Kemudian bagi peserta menjadi 4 kelompok, dan minta mereka mendiskusikan topik berikut;
  - "Jika kita ingin membuat orang-orang sadar akan haknya yang tidak terpenuhi terkait dengan informasi gizi, transparansi label makanan kemasan dan pencegahan anemia, bagaimana cara kita menyadarkan mereka dan mengajak mereka untuk melakukan gerakan bersama?"
  - Minta masing-masing kelompok menjawab pertanyaan tersebut dengan ruang lingkup yang berbeda-beda, seperti berikut;
    - a. Kelompok satu "Teman Sebaya"
    - b. Kelompok dua "Keluarga"
    - c. Kelompok tiga "Sekolah"
    - d. Kelompok empat "Masyarakat Kelurahan/Pedesaan"
  - Selanjutnya minta mereka mendesain strateginya seperti apa? dan apa pesan kunci yang ingin mereka sampaikan dalam bentuk "kalimat/ suara positif" atau "tagline", serta media apa yang akan digunakan untuk menyampaikan pesan tersebut. .
3. Berikan waktu diskusi selama 20 menit untuk setiap kelompok
4. Minta masing-masing kelompok untuk mempresentasikan hasil kerja mereka selama maksimal 5 menit dengan metode "world - cafe"
5. Setelah sesi "world-café" selesai, minta masing-masing kelompok merevisi dan memperbaiki desain kegiatannya, dan mempresentasikan kembali secara singkat.
6. Tutup sesi dengan kesimpulan bahwa usaha-usaha yang mereka buat penting untuk dapat diimplementasikan di masyarakat, dalam upaya membuat pemikiran kritis masyarakat tentang label makanan kemasan, dan memastikan gizi dan asupan yang mereka konsumsi setiap hari



"World -Café merupakan metode diskusi mendalam dengan saling bertukar ide dan pendapat, saling mengkritisi dan memberikan masukan pada hasil diskusi dari kelompok satu dengan kelompok lainnya,

setiap kelompok memilih perwakilan sebagai tuan rumah untuk mempresentasikan hasil diskusi di meja masing-masing dengan durasi maksimal 5 menit, kemudian minta perwakilan kelompok lainnya untuk bergeser ke meja berikutnya, begitu seterusnya sampai semua kelompok mendapatkan masukan dari kelompok lainnya".



# Bahan Bacaan

## MENGGALANG DUKUNGAN

Melakukan sebuah perubahan akan lebih kuat jika dilakukan secara berkelompok dan bersama-sama, agar perubahan yang terjadi lebih luas dan masif. Menggalang dukungan dapat dilakukan dengan memetakan aktor-aktor kunci yang mendukung tujuan gerakan, serta memetakan pula aktor-aktor yang kemungkinan berseberangan dengan tujuan gerakan.

Pemetaan aktor-aktor tersebut dapat dilakukan menggunakan tabel berikut;

<b>MERAH</b> <b>Menolak perubahan</b>	"Aku nggak ngelihat ada masalah. Jadi rasa-rasanya nggak ada yang perlu diubah."	Yang kayak gini calon "lawan". Kalian harus mengubah mereka menjadi teman. Jika tidak mungkin, bersiaplah menghadapi mereka.
<b>KUNING</b> <b>Emang gue pikirin</b>	"Aku tahu ada masalah, tapi itu bukan urusanku."	Yang kayak gini bisa jadi teman maupun "lawan". Kalian perlu meyakinkan mereka.
<b>HIJAU</b> <b>Maju jalan!</b>	"Aku tahu ada masalah, dan itu berpengaruh padaku."	Yang kayak gini calon teman. Kalian harus memfasilitasi mereka.

Aktor-aktor yang telah terpetakan mendukung gerakan dan perubahan dengan membuat sebuah koalisi.

## KOALISI

Koalisi itu adalah kerja sama berbagai pihak/kelompok yang berbeda kepentingan tetapi dengan tujuan yang sama. Sebagai contoh; organisasi A peduli sama isu label pangan olahan, sementara organisasi B lebih tertarik sama isu perlindungan anak, serta organisasi C fokus pada isu kesehatan. Kemudian walaupun masing-masing organisasi mempunyai fokus yang berbeda-beda, akan tetapi ketiga organisasi tersebut dapat sepakat untuk bekerja bersama dengan tujuan memperjuangkan isu kesehatan dan gizi anak dan remaja melalui pemikiran kritis label makanan. Koalisi bukan hanya kerjasama berbasis organisasi, akan tetapi juga berbasis individual, seperti kerjasama dengan teman, guru, ahli pangan, dokter, atau praktisi yang lain

Berikut adalah prinsip-prinsip untuk menjalin koalisi:

1. Mempunyai visi dan misi yang sama

Koalisi dapat dibangun dari basis organisasi maupun individu yang mempunyai perbedaan kepentingan, akan tetapi mempunyai tujuan yang sama dan berkaitan. Koalisi dibangun bertujuan untuk memperkuat gerakan agar pengaruhnya menjadi lebih luas dan massif. Oleh karena itu menyatukan visi dan misi menjadi langkah awal saat proses membangun sebuah koalisi.

## 2. Mempunyai komitmen untuk bekerjasama

Salah satu kunci keberlanjutan koalisi adalah komitmen dari masing-masing organisasi atau individu yang tergabung dalam koalisi tersebut. Komitmen yang dimaksud diwujudkan dalam bentuk pembagian peran dan tugas dari masing-masing anggota untuk melakukan sebuah aksi bersama, ini bisa dalam bentuk pemikiran, waktu, tenaga, pendanaan dan proses teknis lainnya. Kontribusi tersebut ditentukan dari kemampuan masing-masing anggota koalisi.

## 3. Saling menguntungkan

Sesuai dengan tujuan utama membangun koalisi, perlu memastikan bahwa masing-masing organisasi/individu anggota harus mendapatkan keuntungan dan manfaat dari terbentuknya koalisi tersebut. Manfaat dan keuntungan yang dimaksud adalah tercapainya tujuan dari masing-masing organisasi/individu anggota koalisi, bisa secara materil dan non-materil, seperti kebermanfaat untuk masyarakat, tercapainya tujuan, dan membangun nama baik organisasi/individu anggota koalisi.

## 4. Adil dan Setara

Walaupun seringkali dalam sebuah koalisi dibentuk struktur kepengurusan dalam upaya mempermudah pengambilan keputusan tertinggi, akan tetapi perlu diingat bahwa azas keadilan dan kesetaraan hak dan kewajiban perlu dielaborasi dalam proses-proses pengambilan keputusan dan implementasi gerakan. Masing-masing anggota harus mempunyai hak yang sama untuk berpartisipasi dan menyuarakan aspirasinya, hal ini mencegah terjadinya kecemburuhan sosial antara satu anggota dengan anggota lainnya yang berimplikasi pada terpecahnya koalisi.

## **MEMELIHARA DUKUNGAN**

Dalam membangun koalisi perlu adanya strategi dalam mempertahankan keberadaan dan gerakannya. Oleh karena itu perlu adanya hal-hal yang perlu diperhatikan, seperti berikut;

### **1. Merencanakan Aksi Bersama**

Komponen utama dalam sebuah koalisi adalah daftar rencana kegiatan

yang akan dilakukan secara bersama-sama, rencana aksi tersebut dapat berupa; *social media campaign*, pertemuan audiensi bersama, serta rencana aksi lapangan seperti flash mob atau *special event* lainnya.

## 2. Strategi Komunikasi

Dalam sebuah koalisi perlu disepakati strategi komunikasi untuk memastikan rencana aksi bersama dapat diimplementasikan, strategi komunikasi yang dimaksud dapat dilakukan melalui platform komunikasi online, seperti Email, Whatsapp Group, Zoom, Google Meet dan platform komunikasi lainnya.

## 3. Pertemuan Rutin

Dalam membangun koalisi perlu menyepakati alur koordinasi teknis untuk menyepakati strategi implementasi rencana aksi bersama. Pertemuan rutin tersebut dapat dilakukan secara online dan offline dalam rentang waktu mingguan atau bulanan sesuai dengan kesepakatan bersama.

Teman-teman membangun koalisi ini penting ya... apalagi kalau kita ingin informasi tentang label makanan kemasan ini bisa dipahami oleh banyak orang.

Ayoo kembangkan sayapmu dan berjejaring.....



# Bab 3

## Mari Bertransformasi

Topik 1

Pelibatan Remaja  
yang Bermakna

Topik 3

*Youth Movement* dan  
Rencana Aksi

Topik 2

Teknik Fasilitasi



## Topik 11

# Pelibatan Remaja yang Bermakna

### Pengantar

Topik Pelibatan Remaja Bermakna akan memperkuat pemahaman remaja tentang perlunya berpartisipasi dalam isu-isu strategis, melakukan gerakan yang massif dan kreatif, serta siap menjadi agen perubahan di lingkungan masyarakat.



#### Apa yang akan kita pelajari bersama?

- Mempelajari arti tentang partisipasi remaja yang bermakna
- Remaja mampu berpikir kritis tentang keterlibatan remaja dalam isu label makanan kemasan

#### Apa yang ingin kita capai?

- Remaja memahami arti dari pelibatan remaja yang bermakna
- Remaja memahami kemitraan yang setara antara orang dewasa dan remaja

#### Alur dan Durasi Kegiatan:

Kegiatan	Durasi
Pembukaan dan diskusi pembuka	5 Menit
Role-play	30 Menit
Diskusi hasil observasi peserta	15 Menit
Penjelasan tentang pelibatan remaja yang bermakna	25 Menit
<b>Total Waktu</b>	<b>75 menit</b>

#### Metode

- Role-Play
- Diskusi

#### Alat dan Bahan

- Kertas skenario
- Materi tentang MYP atau Pelibatan remaja yang bermakna

## Langkah-langkah

1. Minta 5 peserta sebagai relawan untuk memainkan peran
2. Siapkan 5 lintingan kertas berisi peran, dan minta masing-masing relawan untuk memerankan peran yang ada dalam kertas lintingan tersebut:
  - Remaja sekolah
  - Mahasiswa
  - Remaja Karang taruna
  - Perwakilan Dinas Kesehatan
  - Perwakilan pemerintah kota (Bupati atau walikota)

***\*) peran bisa disesuaikan dengan kebutuhan***

3. Siapkan kursi sebanyak lima buah, 2 kursi untuk perwakilan dinas kesehatan dan perwakilan pemerintah kota (kelompok dewasa), dan 3 kursi untuk perwakilan remaja (kelompok remaja).
4. minta kelompok dewasa dan kelompok remaja menyiapkan argumennya masing-masing sebelum memulai praktik audiensi, dengan pengantar berikut
  - Pengantar perwakilan remaja

*Pada suatu hari Forum Generasi Berencana dan perwakilan PIK Remaja sedang berencana melakukan audiensi dengan perwakilan Dinas Kesehatan dan Walikota/Bupati untuk membicarakan tentang kasus kesehatan remaja, khususnya tentang kasus gizi remaja, anemia dan stunting»*
  - Pengantar kelompok dewasa

*Sebagai perwakilan pemerintah untuk menerima audiensi dari remaja yang mengusulkan tentang program penanggulangan kasus gizi remaja, anemia dan stunting, silakan berikan pertanyaan pada remaja tersebut untuk mengetahui masalah apa yang mereka bawa dan usulan apa saja yang mereka rekomendasikan, misalnya:*

    - a. *Masalah apa yang kamu lihat di masyarakat? Kenapa kamu membawa masalah itu untuk didiskusikan?*
    - b. *Apa rekomendasimu untuk menyelesaikan masalah tersebut?"*

***\*) berikan waktu 5 menit untuk masing-masing kelompok dalam menyiapkan argumen masing-masing sebelum mereka mempraktikan proses audiensi***

5. Mintalah mereka berdiskusi selama 5 menit, hentikan diskusi tersebut

setelah waktunya selesai dan pakaikan masing-masing peserta topi kertas yang bertuliskan :

- Semua yang aku katakan benar
  - Semua yang aku katakan salah
  - Tertawakanlah aku
  - Jangan dengarkan aku
  - Sepelekan dan ragukan aku
6. Jangan sampai peserta melihat apa yang tertulis pada topi yang mereka pakai
7. Instruksikan pada semua peserta yang bermain untuk merespon peserta yang berpendapat sesuai dengan apa yang tertulis pada topi mereka.
8. Kemudian minta 6 relawan tersebut meneruskan diskusi mereka, beri waktu sekitar 15-20 menit
9. Biarkan peserta yang lain menonton dan memberikan respon mereka, sampai diskusi selesai
10. Selanjutnya berikan pertanyaan refleksi pada peserta:
- **Lima relawan**
    - a. Apa yang mereka rasakan saat berdiskusi di depan?
    - b. Bagaimana rasanya ditertawakan, tidak dianggap saat berpendapat dan disepakati?
    - c. Bagaimana rasanya jika kita selalu dianggap benar tanpa dikritisi?
  - **Penonton**
    - a. Apa yang terjadi di depan?
    - b. Apakah tujuan diskusi akan tercapai?
    - c. Bagaimana sebaiknya diskusi berlangsung? Apakah semua harus setara? Atau perlu ada yang memimpin
  - **Semua peserta**
    - a. Adakah yang mempunyai pengalaman "merasakan" salah satu respon yang diperagakan saat berdiskusi?
    - b. Apakah remaja selalu didengar, khususnya untuk pengembangan program-program remaja?
    - c. Perlukah kita terlibat? Kenapa
11. Simpulkan sesi dengan pesan kunci sebagai berikut :
- ✓ Bawa dalam kemitraan/kerja sama antara orang dewasa dan remaja perlunya prinsip kesetaraan dan saling menghargai

- ✓ Remaja terlibat bukan hanya sebagai aksesoris belaka, tetapi menjadi bagian penting dan tokoh utama perubahan
  - ✓ Labeling negatif bagi remaja tidak akan membangun pribadi remaja, bahkan sebaliknya akan membuat remaja makin terpuruk dan tidak percaya diri.
12. Tutup materi dengan menjelaskan materi tentang partisipasi dan pelibatan remaja yang bermakna



Perlu diingat bahwa isu partisipasi remaja muncul karena seringkali ruang partisipasi remaja sangatlah kurang, remaja tidak mendapatkan ruang formal untuk menyalurkan aspirasinya dalam pembuatan kebijakan dan implementasi program.

Ruang-ruang informal pun kadang ditempuh oleh remaja untuk menyalurkan aspirasi, akan tetapi sering kali dikriminalisasi sehingga menempatkan remaja menjadi kelompok yang berisiko dan tidak aman

## Bahan Bacaan

### Apa itu Partisipasi Remaja yang Bermakna?

Partisipasi Remaja yang Bermakna didefinisikan sebagai keterlibatan aktif orang muda usia 10 – 24 tahun pada setiap level dalam proses pengembangan dan implementasi kebijakan, program, dan layanan yang mempengaruhi hidup mereka. Pentingnya partisipasi pemuda telah diakui di beberapa deklarasi global, seperti Konvensi Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) dalam The United Nations Convention on the Rights of the Child (CRC) yang dikembangkan pada tahun 1989, serta pada Program Aksi (PoA) yang dikembangkan selama the International Conference on Population and Development (ICPD) pada tahun 1994.

Kemudian, The U.S. National Commission on Resources for Youth mendefinisikan partisipasi orang muda yang mengarah pada keterlibatan orang muda untuk bertanggungjawab dan melakukan suatu tindakan dengan adanya kesempatan untuk merencanakan dan/atau membuat keputusan yang dapat mempengaruhi orang lain, baik yang di luar atau di dalam partisipasi orang muda itu sendiri.

### Kenapa Remaja Penting untuk Dilibatkan dan Berpartisipasi Secara Bermakna?

Partisipasi orang muda Indonesia saat kini dan masa depan merupakan gerakan keberlanjutan orang muda dari para pendahulu mereka. Dalam perjalanan sejarah bangsa ini, orang muda selalu memainkan peran penting dan revolusioner. Orang muda adalah kelompok yang potensial memegang peranan penting dalam perubahan (Agent of change), hal ini perlu disadari oleh semua pihak agar remaja mendapatkan peluang dan tempat strategis untuk terlibat dan mengoptimalkan potensi serta idealisme mereka.

Berikut adalah alasan kenapa orang muda penting untuk terlibat di area strategis:

#### 1. Alasan demografi:

Indonesia mengalami Youth Bulge (penggelembungan jumlah penduduk usia anak-anak dan pemuda/dewasa muda). Karena beberapa dari kelompok usia pemuda tersebut masuk kategori kelompok usia produktif (15 – 64 tahun), maka Youth Bulge di Indonesia berkonglomerasi pada Bonus Demografi. Menurut proyeksi para ahli, Bonus Demografi di Indonesia terjadi di antara rentang tahun 2035 sampai dengan tahun 2050. Saat itu penduduk usia produktif, termasuk di antara golongan remaja, mencapai hampir 70%. Besarnya jumlah anak muda menjadi tantangan dan sekaligus investasi. Partisipasi anak muda yang bermakna dapat mendukung

penguatan kemampuan dan daya kritis anak muda untuk memenuhi kebutuhan anak muda itu sendiri.

## **2. Membangun efektivitas program**

Melibatkan anak muda secara bermakna juga melibatkan mereka sebagai subyek dalam menjalankan program bukan hanya sebagai objek atau penerima manfaat. Dengan itu, anak muda dapat mengasah kepekaan terhadap hak dan kewajiban sebagai warga negara, membuat kebijakan tepat sasaran dan sesuai dengan kebutuhan anak muda. Suatu program yang dapat menjawab kebutuhan anak muda, dapat secara efektif mencapai tujuan dan dampak yang diharapkan.

## **3. Membangun lingkungan yang positif antara anak muda – orang dewasa**

Kemitraan yang terbangun dengan menekankan pada proses saling membangun kekuatan antara anak muda dengan orang dewasa dapat mengubah nilai dan norma di masyarakat yang memandang anak muda sebagai pihak yang tidak berdaya atau mengubah pandangan bahwa orang dewasa tidak bisa bermitra secara positif dengan anak muda.

## Tingkatan Partisipasi Remaja yang Bermakna

Terdapat berbagai macam model partisipasi yang disajikan oleh para ahli, salah satunya yaitu Tangga Partisipasi Hart (Hart's Ladder of Participation). Tangga Partisipasi ini dibuat untuk melihat sejauh apa partisipasi anak muda dalam suatu kegiatan tertentu serta sejauh apa kolaborasi anak muda bersama orang dewasa. Beberapa tingkatan partisipasi anak muda yang disebut bermakna, yaitu:

Tingkat Partisipasi Remaja

Tidak Partisipatif

### Youth Initiated shared Decision

Inisiatif anak muda dan diputuskan bersama dengan orang dewasa) Kegiatan diinisiasi dan dijalankan oleh anak muda, baik dari perencanaan sampai pelaksanaan. Kegiatan juga dikonsultasikan kepada orang dewasa jika dibutuhkan. Orang dewasa berperan untuk memberikan saran.

### Youth Initiated and directed

(Inisiatif anak muda tetapi diarahkan oleh orang dewasa) Kegiatan diinisiasi (dibuat) oleh anak muda dan orang dewasa membantu mengarahkan kegiatan.

### Consulted and informed

(dikonsultasi dan memahami) Kegiatan dijalankan oleh orang dewasa tetapi memperhatikan pendapat dari anak muda bahkan diterapkan dalam menjalankan kegiatan tersebut.

### Assigned but informed

(ditugaskan tetapi memahami) Anak muda memahami tujuan dari kegiatan yang akan dilakukan, siapa yang akan melakukan pengambilan keputusan dan mengapa, serta memutuskan diri sendiri keikutsertaan dalam kegiatan tersebut.

### Youth Initiatedshared Decision

Anak muda memberikan pendapat, tetapi kenyataannya sedikit atau bahkan tidak ada kesempatan atau pilihan - pilihan sesuai dengan kebutuhannya anak muda yang sebenarnya.

### Youth Initiatedshared Decision

Anak muda dilibatkan hanya untuk pemanis dan penggembira untuk kepentingan orang dewasa walaupun kegiatan tersebut adalah kegiatan anak muda.

### Youth Initiatedshared Decision

Pada tahap ini, anak muda tidak memahami isu yang diangkat dan apa tujuan yang mereka lakukan. Contohnya adalah anak muda diminta untuk memegang poster, menyebarkan flyer terhadap isu tertentu namun tidak mengetahui makna aksi tersebut dan mengapa mereka melakukannya.

Kategori dan tingkatan partisipasi remaja

## Topik 12

### Teknik Fasilitasi

Sesi ini bertujuan untuk memberikan gambaran kongkrit kepada peserta tentang macam-macam metode advokasi dan fasilitasi yang bisa dilakukan oleh remaja untuk meningkatkan kesadaran remaja, keluarga dan masyarakat lainnya tentang pentingnya memahami label makanan kemasan untuk menjaga asupan dan gizi yang berpengaruh pada kesehatan.



#### Apa yang akan kita pelajari bersama?

- Memetakan kemampuan peserta terkait dengan keterampilan advokasi dan fasilitasi
- Mempraktikkan beberapa metode advokasi dan fasilitasi secara langsung

#### Apa yang ingin kita capai?

- Peserta mengetahui kapasitas keterampilan mereka masing-masing terkait dengan advokasi dan fasilitasi
- Peserta mendapatkan gambaran kongkrit tentang metode advokasi dan fasilitasi

#### Alur dan Durasi Kegiatan:

Kegiatan	Durasi
Pembukaan	10 Menit
Kontinum kenyamanan	20 Menit
Diskusi persiapan Role-play	30 Menit
Praktik/ atau Role-play	40 Menit
Penutupan dan kesimpulan	20 Menit
<b>Total Waktu</b>	<b>120 menit</b>

#### Metode

- Kontinum kenyamanan
- Role-play dan Bola Pemenang

#### Alat dan Bahan

- Isolatip atau lakban
- Kertas Plano
- Post it
- Kertas metaplan
- Spidol

## Langkah-langkah

1. Berikan informasi ke peserta bahwa sesi ini bernama "Kontinum Kenyamanan"
2. Berikan tanda garis lurus di lantai, kemudian tempelkan tiga tanda yang menggambarkan gradasi (tingat atau ukuran dari tingat rendah, sedang dan tinggi) di lantai secara berjajar untuk menunjukkan sebuah kontinum.
3. Informasikan kepada peserta bahwa mereka dapat berdiri di mana saja di sepanjang tali.

Tidak Sama Sekali ----- Sedikit ----- Sedang ----- Banyak

4. Baca pernyataan berikut dengan keras dan minta peserta berpindah ke titik sepanjang kontinum yang paling mewakili perasaan mereka.

**Seberapa nyamankah Kamu memberikan informasi tentang pentingnya gizi dan label makanan kepada remaja lainnya?**

**Seberapa nyamankah Kamu memberitahu orang tua/keluarga kalian tentang pentingnya informasi gizi, anemia dan kejelasan label makanan kemasan?**

**Seberapa nyamankah Kamu memberitahu guru dan sekolahmu tentang tentang pentingnya informasi gizi (termasuk kejelasan label makanan kemasan) dan anemia?**

**Seberapa percaya dirikah Kamu membuat kampanye media sosial tentang informasi gizi, kejelasan label makanan kemasan dan anemia pada remaja?**

**Seberapa percaya dirikah kamu untuk melakukan audiensi tentang pentingnya informasi gizi, label makanan kemasan dan pencegahan anemia pada remaja kepada pemerintah lokal/pemerintah nasional**

**Seberapa percaya dirikah kamu untuk membuat media edukasi video atau podcast tentang informasi gizi, label makanan kemasan dan pencegahan anemia pada remaja?**

**Seberapa percaya dirikah kami untuk membuat media advokasi dalam bentuk petisi atau surat rekomendasi tentang informasi gizi, label makanan kemasan dan pencegahan anemia pada remaja?**

**\*) statement bisa ditambah sesuai dengan kebutuhan penggalian informasi**

5. Dorong peserta untuk jujur tentang situasi mereka masing-masing. Tanyakan kepada sukarelawan yang berdiri di berbagai titik di sepanjang kontinum untuk menjelaskan mengapa mereka berdiri di sana.
6. Setelah fasilitator mendapatkan informasi situasi peserta tentang kemampuan yang dimiliki untuk melakukan edukasi dan advokasi lanjutan.

7. Pilih 3 atau 4 kegiatan edukasi dan advokasi yang dianggap paling sulit oleh peserta dan minta mereka melakukan role-play dalam kelompok besar.
8. Pada sesi ini peserta melakukan percobaan menjelaskan dan berbagi informasi mengenai topik yang dipilih. Dalam kelompok besar, peserta dapat dikumpulkan dalam satu lingkaran besar.
9. Fasilitator menyebutkan topik yang akan dilakukan percobaan roleplay kemudian melempar bola kemenangannya ke pada salah satu peserta. Peserta yang mendapatkan bola perlu menjelaskan mengenai topik yang telah ditentukan.
10. Kemudian, di tengah tengah peserta menjelaskan, fasilitator dapat mengentikannya dengan berkata "stop" atau "cukup" dan mintalah orang yang sebelumnya menjelaskan untuk melempar bolanya kepada temannya sendiri.
11. Peserta yang terpilih dan menangkap bolanya akan menjelaskan secara berlanjut tentang topik yang ditentukan dan melanjutkan penjelasan dari peserta sebelumnya.
12. Fasilitator perlu memastikan peserta menjelaskan secara bertahap namun tetap memiliki alur yang jelas dan mudah dipahami. Jika peserta mengalami kesulitan atau memberikan informasi yang kurang tepat, fasilitator dapat memberikan informasinya agar dapat memberikan pemahaman yang baik kepada seluruh peserta.
13. Hal ini dilakukan agar peserta dapat memahami materi secara komprehensif dan memastikan bahwa berbagi informasi kepada teman sebaya merupakan kegiatan positif yang akan memiliki dampak secara domino kepada diri ataupun teman sebaya lainnya



Ingat ya teman-teman, karena metode yang kita pakai menggunakan pendekatan teman sebaya (atau peer to peer) jadi teman-teman ga usah ragu, anggap saja ngobrol dengan teman dekat agar nyaman dan lebih percaya diri.

Kalaupun harus melakukan advokasi bersama dengan orang-orang yang lebih dewasa, teman-teman pakai saja sudut pandang sebagai remaja pada umumnya.... Sampaikanlah informasi dari apa yang kamu rasa, apa yang kamu lihat, dan apa yang kamu dengar, itu sudah cukup baik sebagai agen perubahan

# Bahan Bacaan

Teknik Fasilitasi merupakan alur teknis komunikasi dalam menyampaikan sesuatu kepada orang lain, dalam konteks advokasi, fasilitasi diartikan untuk mengomunikasikan permasalahan atau pesan kepada pemangku kebijakan. Fasilitasi ini bisa disampaikan melalui beberapa cara: (1) Fasilitasi Verbal, seperti lobi, audiensi; dan (2) Fasilitasi Non-Verbal seperti petisi, dlli.

## Lobi

Lobi dapat diartikan sebagai usaha buat memengaruhi pembuat kebijakan supaya melakukan perubahan, usaha tersebut dilakukan dengan cara melakukan pendekatan dan diskusi mendalam tentang permasalahan yang ingin diubah

Berikut ini tips-tips yang dapat diterapkan sebelum, pada saat, dan setelah lobi dilakukan :

### 1. Sebelum pertemuan:

- Tetapkan agenda dan tujuan lobi.
- Tentukan apa yang kalian harapkan dari pihak yang kalian datangi.
- Susun pesan dengan jelas, runut, dan singkat. Jangan lupa siapkan dokumen pendukung.
- Kuasai hal yang akan dibicarakan supaya meyakinkan.
- Bila kalian datang secara berkelompok, tentukan pembagian peran.

### 2. Saat pertemuan lobi berlangsung:

- Jangan terlambat! Hal ini akan memberi kesan yang tidak baik di awal.
- Datang dengan penampilan rapi, bersih, dan sopan.
- Jangan bersikap sok tahu. Sebaliknya, hindari juga mengatakan "saya tidak tahu".
- Jadilah pendengar yang baik. Lobi juga merupakan kesempatan untuk melihat permasalahan atau isu dari sudut pandang para pembuat kebijakan.
- Berikan dokumen pendukung, misalnya brosur profil kelompok, lembar fakta yang berisi rangkuman isu.

### 3. Pada akhir pertemuan:

- Ucapkan terima kasih.
- Bila pertemuan menghasilkan kesepakatan, simpulkan pemahaman kalian tentang kesepakatan tersebut.
- Mintalah detail kontak (nomor telepon, alamat e-mail) yang dapat dihubungi untuk tindak lanjut

### 4. Setelah pertemuan:

- Kirimkan catatan poin-poin penting yang didiskusikan selama pertemuan ke pejabat atau lembaga yang kita lobi.

## AUDIENSI

Berbeda dengan lobi yang cenderung informal, audiensi justru berupa pertemuan formal dengan pihak berwenang, misalnya BPOM, Kementerian Kesehatan, Bappenas, dan lain lain.

Beberapa hal yang perlu diperhatikan saat melakukan Audiensi, seperti:

- Pelajari kewenangan dan fokus pekerjaan pihak yang akan kalian datangi.
- Buat slide presentasi supaya lebih memudahkan kalian dalam menjelaskan masalah dan gagasan. Susun kertas fakta yang merangkum masalah dan gagasan kalian. Jangan lupa, lengkapi dengan bukti-bukti pendukung dan penjelasan yang dapat menyanggah pendapat yang berlawanan.
- Jika memungkinkan, hadirkan orang yang terkena dampak atau penerima manfaat dari kegiatan yang kalian lakukan.
- Kehadiran orang-orang ini bisa ngebantu kalian, terutama buat ngasih kesaksian yang mendukung.
- Selalu siap untuk menyesuaikan cara berkomunikasi karena seringkali pejabat yang hadir bukanlah yang kalian harapkan

## PETISI

Petisi merupakan pernyataan tertulis yang dibuat dan ditujukan kepada pemerintah atau pemangku kebijakan terkait satu kasus/permasalahan. Petisi dapat dibuat oleh individu/kelompok yang kemudian diposting melalui platform online untuk mendapatkan partisipasi masyarakat luas dan memperkuat argumen permasalah tersebut sebelum disampaikan kepada pemangku kebijakan. Platform online yang sering digunakan adalah Change.org.

Terus cara nulisnya gimana? Berikut merupakan kerangka teknis untuk menulis petisi;

### **PETISI**

**[Judul** – upayakan singkat, jelas, menarik, dan kurang dari 10 kata.]

**[Kepada siapa petisi ditujukan** – misalnya kepala lembaga atau kepala daerah tertentu. Sebaiknya, tujukan ke orang yang paling bertanggung jawab atau paling bisa memenuhi tuntutan atau permintaan yang diajukan.]

**[Paragraf 1:** Gambarkan orang-orang yang terlibat dan masalah yang mereka hadapi.]

**[Paragraf 2:** Gambarkan solusinya, apa yang semestinya terjadi dan siapa yang bisa membuat hal itu atau perubahan itu terwujud. Jelaskan apa yang bakal terjadi kalau perubahan yang kalian tawarkan berhasil ataupun gagal.]

**[Paragraf 3:** Jelaskan tuntutan kamu dan kelompokmu kepada

si penerima petisi. Jangan menggunakan kata-kata yang penuh kebencian, mengandung ancaman, kekerasan, atau mengada-ada.]

**[Lampiran foto atau video dokumentasi yang terkait.]**

**[Tentang kami** – rangkuman mengenai kelompok kalian.]

**[Narahubung** – detail kontak yang dapat dihubungi untuk informasi lebih lanjut.]

**[Lembar nama dan tandatangan pendukung.]**

## Topik 13

# Youth Movement dan Rencana Aksi

### Pengantar

Sesi terakhir ini bertujuan memandu peserta untuk membuat rencana aksi secara mandiri atau kelompok. Rencana aksi tersebut diimplementasikan mulai dari lingkup yang paling dekat dengan peserta, yaitu di level pertemanan, keluarga dan sekolah hingga level strategis pada kebijakan di nasional.



#### Apa yang akan kita pelajari bersama?

- Mempelajari tentang gerakan remaja di Indonesia dan beberapa referensi gerakan yang sudah ada
- Memandu peserta untuk membuat rencana aksi

#### Apa yang ingin kita capai?

- Peserta mempunyai gambaran dan pemahaman yang jelas tentang gerakan remaja dan advokasi
- Peserta mempunyai rencana aksi secara mandiri atau kelompok tentang isu label makanan kemasan

#### Alur dan Durasi Kegiatan:

Kegiatan	Durasi
Curah pendapat tentang <i>youth movement</i>	10 Menit
Pembuatan rencana aksi	30 Menit
Presentasi dan pemberian masukan	30 Menit
Perbaikan rencana aksi	10 Menit
Kesepakatan alur waktu dan strategi komunikasi atau koordinasi	10 Menit
<b>Total Waktu</b>	<b>90 menit</b>

#### Metode

- Diskusi kelompok
- Presentasi

#### Alat dan Bahan

- Kertas Plano
- Spidol

## Langkah-langkah

1. Fasilitator membuka sesi dengan menjelaskan bahwa ini adalah sesi terakhir.
2. Buka diskusi dengan pertanyaan pemantik berikut:  
**Pernahkah mendengar tentang gerakan remaja? Jika iya, dalam bentuk kegiatan apa?**
3. Minta peserta untuk menulis jawabannya di kertas metaplan dan menempatkannya di flipcart atau di dinding untuk didiskusikan bersama, dilanjutkan dengan materi singkat tentang youth movement dan advokasi oleh fasilitator (materi dapat dilihat dalam bahan bacaan topik ini).
4. Kemudian minta peserta untuk membuat rencana aksi mandiri atau kelompok tentang isu gizi dan label makanan dengan melengkapi formulir berikut:

### **Nama kegiatan**

.....

### **Rumusan masalah secara singkat**

.....  
.....  
.....

### **Sasaran Kegiatan atau Kampanye**

.....

### **Metode atau konsep acara secara singkat**

.....  
.....  
.....

### **Durasi waktu kegiatan**

.....

### **Lokasi kegiatan**

.....

### **Dukungan yang dibutuhkan**

.....

\*) berikan waktu sekitar 30 menit untuk masing-masing orang atau kelompok untuk membuat rencana aksi

5. Berikan waktu 5 menit untuk masing-masing peserta mempresentasikan rencana aksinya
6. Buka ruang untuk saling memberikan masukan
7. Masing-masing peserta menyempurnakan rencana aksinya.
8. Kemudian sepakati strategi monitoringnya bersama, misalnya membuka ruang komunikasi dan koordinasi melalui grup Whatsapp atau email secara berkala, kunjungan lapangan, dan lain-lain
9. Tutup sesi pelatihan dengan beswafoto bersama

# Bahan Bacaan

Gerakan remaja merupakan inisiasi melakukan perubahan pada isu sosial tertentu, salah satu contohnya adalah gerakan untuk isu Gizi dan Label Makanan. Berikut adalah beberapa referensi kegiatan gerakan remaja (Youth Movement)

## 1. PhotoVoice

Photovoice adalah metode kualitatif yang digunakan dalam penelitian partisipatif berbasis masyarakat untuk mendokumentasikan dan mencerminkan kenyataan. Metode ini seringkali dimanfaatkan oleh remaja dalam melakukan gerakan pada isu tertentu, pengambilan photo dilakukan melalui cara yang lebih sederhana, yaitu menggunakan kamera handphone atau gadget masing-masing.



PhotoVoice merupakan foto bercaption yang menceritakan sebuah fakta dari isu atau permasalahan tertentu, pesan yang disampaikan dalam "caption" tersebut merupakan suara dari kelompok yang ingin didengarkan suaranya secara langsung. Pesan dari PhotoVoice sendiri dilakukan melalui pameran foto yang mengundang pemangku kebijakan dan stakeholder terkait, selain itu foto tersebut juga dapat dijadikan konten media sosial yang dapat digunakan sebagai materi kampanye secara online.

## 2. Social Media Campign

Kampanye Media sosial merupakan sebuah strategi komunikasi terkoordinasi yang dirancang untuk memperkuat informasi mengenai sebuah isu atau masalah sosial tersentuh melalui setidaknya satu platform media sosial. Gerakan ini seringkali dimanfaatkan remaja untuk melakukan kampanye karena menggunakan cara yang sederhana dan mudah,

mengingat hampir semua remaja mempunyai dan aktif menggunakan sosial media.



**Diam Tak Selamanya Emas**

Ini adalah undangan terbuka kepada seluruh anggota ekosistem perfilman Indonesia agar bersama berkomitmen & mengedukasi diri untuk membangun ruang aman dari kekerasan seksual.

Contoh kampanye media sosial tentang kekerasan seksual

Berikut adalah hal-hal yang perlu kamu perhatikan saat akan melakukan kampanye sosial media

- Setiap layanan media sosial punya kelebihan dan kekurangannya masing-masing. Dari sekian banyak layanan, pilih satu atau dua platform yang paling kalian kuasai dan paling banyak digunakan oleh target sasaran kalian.
- Salah satu kekuatan media sosial adalah memungkinkan kalian untuk menghubungi langsung orang yang punya pengaruh. Nah, gunakan kelebihan ini untuk membangun hubungan dengan orang atau kelompok lain yang berpotensi mendukung gagasan kalian.
- Tidak seperti media massa yang bersifat satu arah, media sosial hidup karena interaksi para netizen. Nah, karena itu se bisa mungkin jangan cuma menyebarluaskan pesan, cobalah terlibat dalam percakapan-percakapan yang terjadi.
- Jadwalkan posting secara berkala, baik posting konten buatan kalian sendiri ataupun mem-posting ulang konten milik orang/lembaga lain yang punya kesamaan tujuan dengan kelompok kalian. Biar lebih gampang, kalian bisa pakai aplikasi yang bisa membantu dalam membuat postingan terjadwal di semua layanan media sosial sekaligus memantau jangkauannya dari satu tempat.
- Setelah menjadwalkan postingan, jangan lupa merespon setiap komentar yang ditinggalkan oleh pembaca atau pengikut akun kelompok kalian. Tujuannya, biar sasaran kalian merasa dekat dengan kelompok kalian



***Jangan sia-siakan  
waktu mudamu.  
Ayo beraksi dan buat  
perubahan.....***



## Penutup

Demikian modul pelatihan untuk Fasilitator Pahlawan Kesehatan ini dikembangkan menggunakan pendekatan pelibatan remaja yang bermakna. Diharapkan modul ini dapat menjadi pegangan untuk instansi maupun organisasi dalam mencetak remaja-remaja pilihan yang ingin dilatih sebagai actor perubahan di lingkungan masyarakat, khususnya teman sebaya mereka.

**"Beritahu aku, dan aku melupakannya.  
Ajari aku, dan aku mengingatnya. Libatkan  
aku, dan aku belajar"**

**-Benjamin Franklin-**

## REFERENSI

- Aido Health, Kementerian Kesehatan RI. 2020. Isi Piringku: Slogan Pelengkap 4 Sehat 5 Sempurna. Diakses dari: <https://aido.id/health-articles/isi-piringku-slogan-pelengkap-4-sehat-5-sempurna/detail>
- Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM). 2020. Informasi Umum Registrasi Pangan Olahan. Diakses dari <https://registrasipangan.pom.go.id/web/index.html>
- Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM). 2021. Panduan Pengusulan Produk Melalui SPPIRT BPOM. Diakses dari <https://sppirt.pom.go.id/panduan>
- Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM). 2021. Peraturan Badan Pengawas Obat dan Makanan Nomor 26 Tahun 2021 tentang Informasi Nilai Gizi Pada Label Pangan Olahan
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. 2021. Buku Pintar Stunting Panduan Petugas Lini Lapangan BKKBN Edisi 1. Jakarta: BKKBN.
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. 2021. Panduan Mempersiapkan Pernikahan dan Kehamilan bagi Calon Pengantin untuk Mencegah Stunting. Jakarta : BKKBN.
- Blum, R. W., Mmari, K. & Moreau, C. 2017. It begins at 10: How gender expectations shape early adolescence around the world. *Journal of Adolescent Health*, 61(4): S3-S4.
- British Nutrition Foundation. 2022. Looking at Labels. Diakses dari <https://www.nutrition.org.uk/putting-it-into-practice/food-labelling/looking-at-labels/>
- Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular (P2PTM) Kementerian Kesehatan RI. 2018. Bagaimana cara membaca Informasi Nilai Gizi?. Diakses dari <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/bagaimana-cara-membaca-informasi-nilai-gizi>
- Direktorat Standarisasi Pangan Olahan Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM). Logo Pilihan Lebih Sehat. Diakses dari <https://standarpangan.pom.go.id/produk-standardisasi/lain-lain/logo-pilihan-lebih-sehat>
- Emrich TE, Qi Y, Lou WY, L'Abbe MR. 2017. Traffic-light labels could reduce population intakes of calories, total fat, saturated fat, and sodium. *PLOS ONE* 12(2): e0171188. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0171188>
- SEAMEO RECFON-Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. 2016. Gizi dan Kesehatan Remaja: Buku Pegangan dan Kumpulan Rencana Ajar untuk Guru Sekolah Menengah Pertama. Jakarta : Kemendikbud.
- Kementerian Kesehatan RI. 2021. Panduan Memenuhi Gizi Seimbang untuk Anak Remaja. Diakses dari <https://hellosehat.com/parenting/remaja/kesehatan-remaja/kebutuhan-gizi-remaja/>

Kementerian Kesehatan RI. 2014. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang

(<http://kesmas.kemkes.go.id/perpu/konten/permekes/pmk-no.-41-ttg-pedoman-gizi-seimbang>)

Kementerian Kesehatan RI. 2018. Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

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

Kementerian Kesehatan RI. 2021. Buku Saku Hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) Tingkat Nasional, Provinsi, dan Kabupaten/Kota Tahun 2021. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI.

Kementerian Kesehatan RI. 2022. Buku Saku Hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) Tingkat Nasional, Provinsi, dan Kabupaten/Kota Tahun 2022. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI.

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

Kementerian Kesehatan RI. 2018. Materi KIE untuk program Suplementasi Tablet Tambah Darah bagi Remaja Putri. Jakarta : Kemenkes.

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. 10 Pesan Gizi Seimbang Untuk Generasi Sehat, Cerdas, dan Berkarakter. (<https://ditsmp.kemdikbud.go.id/10-pesan-gizi-seimbang-untuk-generasi-sehat-cerdas-dan-berkarakter/>)

Kementerian Kesehatan RI. Apa Saja Sepuluh Pedoman Gizi Seimbang? (<https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/apa-saja-sepuluh-pedoman-gizi-seimbang>)

Lukito W, Wahlqvist ML. 2020. Intersectoral and eco-nutritional approaches to resolve persistent anemia in Indonesia. Asia Pac J Clin Nutr. 2020;29(Suppl 1):S1-S8. doi: 10.6133/apjcn.202012\_29(S1).01.

Nina P., Judith B., Oonagh E., Anastasie G., I Made Y.P., Andreass J. T., Harry K., Indah Y., Naura N.H., Nabila N.A.M.P, Novie J., Noviyanti, Tri M., Elof S., dan Rizki A. 2019. Panduan Champions4life. Jakarta : Rutgers WPF Indonesia

Sekretariat Wakil Presiden RI. 2017. 100 Kabupaten/Kota Prioritas Untuk Intervensi Anak Kerdil (Stunting) Ringkasan. Jakarta: Tim Nasional Percepatan Penanggulangan Kemiskinan.

Simone Pettigrew, Daisy Coyle, Briar McKenzie, Duong Vu, Shiang Cheng Lim, Kyra Berasi, Amphika Poowanasatien, Inthira Suya, Paul Kowal. 2022. A review of front-of-pack nutrition labelling in Southeast Asia: Industry interference, lessons learned, and future directions, The Lancet Regional Health - Southeast Asia, ISSN 2772-3682, <https://doi.org/10.1016/j.lanreg.2022.100342>

lansea.2022.05.006

Tesfaye, M., Yemane, T., Adisu, W., Asres, Y., & Gedefaw, L. 2015. Anemia and iron deficiency among school adolescents : burden, severity, and determinant factors in southwest Ethiopia. Adolescent health, medicine and therapeutics, 6, 189.

UNALA Youth. 2020. Modul Advokasi Remaja untuk Pemenuhan Hak Kespro dan Seksual. Jakarta : UNALA.

Wendy G., Nabila E., Aang S., Adhika D.D., Zineb F., Eny K. S., Lindsey S. T. 2022. Indonesian Adolescents' Perceptions of Front-of-Package Labels on Packaged Foods and Drinks, Current Developments in Nutrition (6) : 487, <https://doi.org/10.1093/cdn/nzac059.015>

WHO. 2016. Guideline: Daily Iron Supplementation in Adult Women and Adolescent Girls. Geneva: World Health Organization

WHO. 2011. Hemoglobin Concentrations for the Diagnosis of Anaemia and Assessment of Severity. Geneva: World Health Organization



**MAU NGEMIL  
TAPI TETEP SEHAT!?**

**ayo scan cemilanmu,  
dan cari tahu  
kandungan nutrisinya!**



**SCAN DAN MAINKAN  
SEKARANG JUGA!**





## Anemia membuyarkan rencanamu

Anemia merupakan masalah kesehatan akibat kekurangan hemoglobin (sel darah merah) dalam tubuh. Hemoglobin punya fungsi penting untuk mengangkut oksigen ke seluruh tubuh. Kekurangan hemoglobin dapat mengakibatkan tubuh mudah lelah, lelah, dan lesu sehingga mengganggu aktivitas masa remajamu.

Remaja putri lebih rentan mengalami anemia karena pada saat menstruasi tubuh kehilangan zat besi. Kekurangan zat besi berkepanjangan dapat membuat fungsi kognitif menurun sehingga proses penerimaan informasi menjadi lebih lambat dan sulit berkonsentrasi. Anemia juga berdampak sangat serius karena remaja putri adalah calon ibu yang nantinya akan mengandung si buah hati. Jika nggak segera ditangani dapat meningkatkan risiko terjadinya komplikasi yang berbahaya bagi ibu dan bayi yang dilahirkannya seperti persalinan prematur, berat badan lahir rendah, dan memperbesar risiko bayi mengalami stunting.

Yuk cegah anemia dengan mengkonsumsi makanan yang kaya zat besi seperti hati ayam, kerang, bayam, tempe serta minum tablet tambah darah secara rutin: **satu tablet, satu kali setiap satu minggu.**