**MAKALAH**

**PENTINGNYA MAKANAN SEHAT DAN BERGIZI PADA GENERASI MILENIAL**



**Dosen Pengampu :**

**Drs Budijianto,M.Kes**

**Disusun Oleh :**

**Novia Sherly Rahma Wijaya**

**(2211000510257)**

**IKIP BUDI UTOMO MALANG**

**PJKR 2021**

**KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur kami panjatkan kepada Allah SWT. Karena dengan rahmat Taufiq dan hidayahnya-NYA kami telah menyelesaikan penyusunan makalah ini.

Makalah ini diharapkan dapat memberi sumbangan untuk kebutuhan bahan bacaan dalam studi sejarah olahraga. Makalah ini merupakan suatu kajian tentang Penting nya makanan sehat dan bergizi bagi generasi milenial di Indonesia,

Saya sadar makalah ini masih banyak kekurangan dan jauh dari sempurna. Untuk itu saya meminta masukannya demi perbaikan pembuatan makalah saya di masa yang akan datang.

Mudah-mudahan makalah ini akan memiliki nilai tambah bagi para pembaca yang mempelajari makanan sehat dan bergizi khususnya kesehatan bagi generasi milenial. Kepada Allah-lah kami serahkan segalanya, maka makalah ini mendapat ridho dari-Nya. Aamiin

**DAFTAR ISI**

**Kata Pengantar i**

**Daftar isi ii**

**BAB I PENDAHULUAN 1**

1. Latar Belakang 1
2. Rumusan Masalah 3
3. Tujuan Pembahasan 3
4. Manfaat Pembahasan 3

**BAB II KAJIAN PUSTAKA 4**

**BAB III PEMBAHASAN 5**

1. Faktor Masalah gizi 5
2. Anjuran Komposisi Asupan gizi 6
3. Panduan Pola Makan Sehat 7
4. Tips Memeperbaiki Pola Makan 8
5. Manfaat Makanan Sehat dan Bergizi 9

**BAB IV KESIMPULAN 12**

**BAB V DAFTAR PUSTAKA 13**

**BAB I**   
**PENDAHULUAN**

1. **Latar Belakang**

Gaya hidup modern telah mengubah pola makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Makanan cepat saji disukai karena dinilai lebih praktis saat dimasak dan dikonsumsi.padahal, tidak semua makanan cepat saji itu memiliki kandungan nilai gizi yang bermanfaat bagi tubuh karena mengandung kadar lemak jenuh yang tinggi serta tambahan bahan makanan seperti pengenyal, pewarna, dan pengawet yang berbahaya bila dikonsumsi secara berlebihan.

Saat ini Indonesia mempunyai tiga beban masalah gizi (triple burden) yaitu stunting, wasting dan obesitas serta kekurangan zat gizi mikro seperti anemia. Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa 25,7% remaja usia 13-15 tahun dan 26,9% remaja usia 16-18 tahun dengan status gizi pendek dan sangat pendek. Selain itu terdapat 8,7% remaja usia 13-15 tahun dan 8,1% remaja usia 16-18 tahun dengan kondisi kurus dan sangat kurus. Sedangkan prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 16,0% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun.

Berdasarkan baseline survey UNICEF pada tahun 2017, ditemukan adanya perubahan pola makan dan aktivitas fisik pada remaja. Sebagian besar remaja menggunakan waktu luang mereka untuk kegiatan tidak aktif, sepertiga remaja makan cemilan buatan pabrik atau makanan olahan, sedangkan sepertiga lainnya rutin mengonsumsi kue basah, roti basah, gorengan, kerupuk.

Perubahan gaya hidup juga terjadi dengan semakin terhubungnya remaja pada akses internet, sehingga remaja lebih banyak membuat pilihan mandiri. Pilihan yang dibuat seringkali kurang tepat sehingga secara tidak langsung menyebabkan masalah gizi.

Data sensus penduduk 2010, terdapat 45,1 juta jiwa remaja (usia 10-19 tahun) atau satu dari lima orang Indonesia adalah remaja. Konsekuensi masalah gizi pada remaja akan menyebabkan penurunan potensi akademik, penurunan kapasitas kerja dan produktivitas pada saat ini maupun pada masa yang akan datang.

Masalah gizi, yaitu gizi kurang maupun gizi lebih, akan meningkatkan kerentanan terhadap penyakit, khususnya risiko terjadinya penyakit tidak menular. Bila masalah ini berlanjut hingga dewasa dan menikah akan berisiko mempengaruhi kesehatan janin yang dikandungnya.

Sebagai contoh ibu anemia dan atau kurang energi kronik berisiko melahirkan bayi berat badan lahir rendah (BBLR), stunting, komplikasi saat melahirkan, menderita penyakit tidak menular seperti diabetes dan penyakit jantung di kemudian hari. Selain itu, masalah gizi pada ibu hamil juga akan sangat mempengaruhi perkembangan otak anak, produktivitas dan kinerja di sekolah yang dapat berakibat mengurangi kemampuan untuk mendapatkan penghidupan yang layak di kemudian hari.

Gizi baik menjadi landasan setiap individu mencapai potensi maksimal yang dimiliki. Fenomena pertumbuhan pada remaja menuntut pemenuhan kebutuhan gizi agar tercapai potensi pertumbuhan secara maksimal karena gizi dan pertumbuhan merupakan hubungan integral.

Hal ini sejalan dengan arah pembangunan kesehatan saat ini yang menitikberatkan pada upaya promotif dan preventif. Upaya tersebut dinilai dapat memberikan dampak kesehatan yang lebih luas dan lebih efisien dari sisi ekonomi.

Pengembangan sumberdaya manusia dalam pembangunan kesehatan yang berkelanjutan mutlak diperlukan. Salah satu komponen utamanya adalah melalui perbaikan gizi masyarakat, khususnya remaja.

Indonesia membutuhkan remaja yang produktif, kreatif, serta kritis demi kemajuan bangsa. Hal tersebut hanya dapat dicapai apabila remaja sehat dan berstatus gizi baik. Remaja sehat bukan hanya dilihat dari fisik tetapi juga kognitif, psikologis dan sosial.

Makanan sehat merupakan makanan yang mengandung gizi yang seimbang, mengandung serat dan zat-zat yang diperlukan tubuh untuk proses tumbuh kembang anak. Gizi yang seimbang dapat berguna sebagai zat tenaga, zat pengatur, dan zat pembangun.

Makanan juga sangat berpengaruh pada pencernaan , sehingga para generasi milenial harus makan makanan sehat yang dapat menjaga pencernaan . Sehingga tidak mengganggu pertumbuhan . Makanan sehat untuk pencernaan harusnya kaya akan unsur zat gizi seperti karbohidrat, protein, mineral, vitamin, dan sedikit lemak tak jenuh, atau lebih tepatnya disingkat dengan nama menu 4 sehat 5 sempurna. Contohnya makanan kaya serat seperti biji-bijian dan kacangkacangan, yogurt atau susu, dan minum air mineral.

Makanan yang bergizi adalah makanan yang berisi semua zat gizi yang penting dalam jumlah yang cukup untuk memenuhi kebutuhan tubuh. Sayur dan buah merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan. Vitamin dan mineral yang terkandung dalam sayur dan buah berperan sebagai antioksidan atau penangkal senyawa jahat dalam tubuh. Sayur tertentu menyediakan karbohidrat, seperti wortel dan kentang sayur, sementara buah tertentu juga menyediakan lemak tidak jenuh seperti alpukat dan buah merah. Oleh karena itu konsumsi sayur dan buahmerupakan salah satu bagian penting dalam mewujudkan gizi seimbang (Kemenkes, 2014).

Pada anak usia sekolah, tubuh memerlukan zat gizi tidak hanya untuk proses kehidupan, tetapi lebih dari itu juga untuk pertumbuhan dan perkembangan kognitif. Oleh sebab itu anak memerlukan zat gizi makro seperti karbohidrat, lemak, dan protein; dan juga zat gizi mikro seperti vitamin dan mineral (Briawan, 2017).

Bagi masyarakat Indonesia khususnya balita dan anak usia sekolah dianjurkan untuk mengonsumsi sayur dan buah 300 – 400 gram per hari dan bagi remaja dan orang dewasa sebanyak 400 – 600 gram per orang per hari. Sekitar dua-pertiga dari jumlah anjuran konsumsi tersebut adalah porsi sayur (Kemenkes, 2014).

Jika makanan sehat tidak teratur, dapat mengganggu pencernaan dan mengganggu proses pertumbuhan . Pencernaan adalah proses dimana makanan dan cairan dipecah menjadi bagian-bagian yang lebih kecil sehingga tubuh dapat menggunakannya untuk membangun dan memelihara selsel. Pencernaan dimulai di mulut, makanan dan cairan diambil, dan selesai di usus kecil. Gangguan pada sistem pencernaan makanan dapat disebabkan oleh pola makan yang tidak teratur dan karena adanya kelainan pada organ-organ pencernaan. Adapun gangguan pencernaan , bisa dilihat dari beberapa kejadian seperti: sembelit, nafsu makan berkurang, diare, mulas, kram/sakit perut, muntah, dan perut kembung.

1. **Rumusan Masalah**

Dari identifikasi masalah yang telah dijelaskan, maka rumusan masalah yang dapat diuraikan adalah sebagai berikut:

* + Bagaimana memunculkan kesadaran generasi milenial terhadap pentingnya Makanan sehat dan bergizi.
  + Bagaimana memunculkan kesadaran generasi milenial tentang pengaruh Makanan sehat dan bergizi bagi tubuh.
  + Bagaimana merubah perilaku terhadap pentingnya kesehatan generasi milenial.

1. **Tujuan**

Tujuan dan Manfaat Perancangan Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan, maka :

* + Munculnya kesadaran generasi milenial tentang pentingnya kesehatan pencernaan.
  + Dapat menjaga asupan gizi yang seimbang.
  + Generasi milenial dapat mengatur pola makan yang baik.
  + Sebagai pengetahuan dan pembelajaran pentingnya kesehatan pada masa pertumbuhan.
  + Meningkatnya kualitas kesehatan .
  + Supaya generasi milenial dapat mengetahui tentang bahayanya terlalu sering menkonsumsi jajanan.

1. **Kegunaan**

Dengan pola makan yang sehat dan bergizi generasi milenial akan banyak mendapatkan manfaat menjaga kesehatan otak untuk kedepan nya sehingga meningkatkan memori otak. Selain dapat Meningkatkan Memori Otak makan mkanan yang sehat dan bergizi juga dapat membuat suasana hati tenang bagi generasi milenial supaya tidak mudah memicu peningkatan gejala depresi dan kelelahan. Sehingga akan menjadi generasi milenial yang berkualitas.

**BAB II**  
**KAJIAN PUSTAKA**

1. <https://realfood.co.id/id/artikel/10-manfaat-mengonsumsi-makanan-sehat-bagi-tubuh>
2. <https://elib.unikom.ac.id/files/disk1/707/jbptunikompp-gdl-mauludzaka-35350-9-unikom_m-i.pdf>
3. <https://repository.dinamika.ac.id/id/eprint/2081/3/BAB_I.pdf>
4. <http://repo.poltekkes-medan.ac.id/jspui/bitstream/123456789/1063/3/BAB%201-5.pdf>
5. <http://e-journal.uajy.ac.id/3018/2/1TF04673.pdf>
6. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/555/2/3%20CHAPTER%20I.pdf>
7. <http://eprints.ums.ac.id/39829/2/BAB%20I.pdf>
8. <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/2898/4/BAB%20II.pdf>
9. <https://journal.poltekkes-mks.ac.id/ojs2/index.php/mediagizi/article/view/1231/pdf>
10. <https://journal.poltekkes-mks.ac.id/ojs2/index.php/mediagizi/article/view/1639/pdf>
11. <https://journal.walisongo.ac.id/index.php/Nutri-Sains/article/view/2452/pdf>
12. <https://journal.walisongo.ac.id/index.php/Nutri-Sains/article/view/4026/pdf>
13. <https://journal.walisongo.ac.id/index.php/Nutri-Sains/article/view/4167/pdf>
14. <https://journal.walisongo.ac.id/index.php/Nutri-Sains/article/view/4069/pdf>
15. <https://www.halodoc.com/kesehatan/makanan-sehat>
16. <https://bagiilmunei.blogspot.com/2017/04/makalah-tentang-makanan-sehat.html>
17. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20200124/2233176/gizi-optimal-generasi-milenial/>
18. <https://hellosehat.com/parenting/remaja/kesehatan-remaja/diet-pola-makan-sehat-untuk-usia-remaja/>

**BAB III**  
**PEMBAHASAN**

1. **Faktor Yang Memicu Terjadinya Masalah Gizi generasi milenial**
2. Kebiasaan makanan yang buruk

Kebiasaan makanan yang buruk yang berpangkal pada kebiasaan makan keluarga yang juga tidak baik sudah tertanam sejak kecil akan terjadi pada usia remaja. Mereka akan makan seadanya tanpa mengetahuinya kebutuhan zat gizi tersebut terhadap kesehatan mereka (Moehji, 2017).

1. Pemahaman gizi yang keliru

Tubuh yang langsing sering menjadi idaman bagi para remaja terutama wanita remaja. Hal itu sering menjadi penyebab masalah, karena untuk memelihara kelangsingan tubuh mereka menerapkan pengaturan pembatasan makanan secara keliru. Sehingga kebutuhan gizi mereka terpenuhi. Hanya makan sekali sehari, atau makan makanan seadanya, tidak makan nasi merupakan penerapan prinsip pemeliharaan gizi yang keliru dan mendorong terjadinya gangguan gizi (Moehji, 2017)

1. Kesukaan yang berlebihan terhadap makanan tertentu

Kesukaan yang berlebihan terhadap makanan tertentu saja menyebabkan

kebutuhan gizi tak terpenuhi. Keadaan seperti itu biasanya terkait dengan “mode”

yang tengah marak dikalangan remaja. Di tahun 1960 an misalnya remaja-remaja

di Amerika Serikat sangat menggandrungi makanan berupa hot dog dan minuman Coca Cola. Kebiasaan ini kemudian menjalar ke remaja-remaja diberbagai negara lain termasuk di Indonesia (Moehji, 2017).

1. Promosi yang berlebihan melalui media masa

Usia remaja merupakan usia dimana mereka sangat mudah tertarik pada halhal yang baru. Kondisi ini dimanfaatkan oleh pengusaha makanan dengan mempromosikan produk makanan mereka, dengan cara yang sangat memengaruhi para remaja. Lebih-lebih jika promosi itu dilakukan dengan menggunakan bintang film yang menjadi idola mereka (Moehji, 2017).

1. Masuknya produk-produk makanan baru

Produk-produk makanan baru yang berasal dari negara lain secara bebas membawa pengaruh terhadap kebiasaan makan para remaja. Jenis-jenis makanan siap santap (fast food) yang berasal dari negara barat seperti hot dog, pizza, hamburger fried chicken & french fries, berbagai jenis makanan berupa kripik (junk food) sring dianggap sebagai gimbal kehidupan modern oleh para remaja. Keberatan terhadap berbagai jenis fast food itu terutama karena kadar lemak jenuh dan kolesterol yang tinggi disamping kadar garam (Moehji, 2017).

1. Screen Time

Perkembangan teknologi saat ini ikut andil dalam perkembangan obesitas. Menonton TV serta menggunakan media elektronik atau gadget membuat remaja dapat duduk tenang dalam waktu yang lama .Gaya hidup sedentary, dimana aktivitas fisik yang dilakukan individu tergolong rendah dapat mendukung terjadinya kegemukan. Aktivitas fisik yang rendah, akan menyebabkan energi yang masuk dari asupan makanan tidak 9 terpakai dan menumpuk dalam bentuk lemak tubuh. Jika keadaan ini terjadi dalam waktu yang lama, maka akan terjadi peningkatan resiko kegemukan, termasuk pada anak-anak (Sari, 2015).

1. **Anjuran Asupan Komposisi Zat Gizi Remaja**

Kebutuhan tenaga pada remaja sangat tergantung pada tingkat kematangan fisik dan aktivitas yang dilakukan. Energy merupakan salah satu hasil, metabolism karbohidrat, protein, lemak ,Berikut ini adalah anjuran asupan komposisi asupan zat gizi remaja :

1. Karbohidra

Karbohidrat merupakan sumber energi utama bagi manusia, yaitu menyediakan 50-60% dari total energi yang dibutuhkan (Murdiati, Amaliah, 2013). Makanan sumber karbohidrat adalah beras, jagung, terigu, singkong, umbi jalar, kentang, talas. Bila kecukupan energi 2400 kalori , energi yang dibutuhkan dari karbohidrat orang remaja adalah = 60% x 2400 kalori = 1440 kalori. Bila di konversi ke berat karbohidrat adalah 1 gram karbohidrat = 4 kalori, jadi 1440 kalori yang di butuhkan = 360 gram karbohidrat. Dengan demikian, dalam satu hari harus mengkonsumsi nasi, singkong, atau roti dengan total 360 gram (Devi, 2010).

1. Protein

Kebutuhan protein sehari yang direkomendasikan untuk remaja yaitu 10%- 15% (Murdiati & Amaliah, 2013). Makanan sumber protein dibedakan menjadi 2 yaitu protein hewani dan protein nabati. Protein hewani juga banyak dalam daging, telur, ikan, keju, kerang, udang, susu. Adapun protein nabati antara lain terdapat dalam kacang-kacangan, tahu, tempe (Adriani & Bambang, 2014). Bila kecukupan energi 2400 kalori , energi yang dibutuhkan dari protein orang remaja adalah = 20% x 2400 kalori = 480 kalori. Bila di konversi ke berat p adalah 1 gram protein = 4 kalori, jadi 480 kalori yang di butuhkan = 120 gram protein.Dengan demikian, dalam satu hari harus mengkonsumsi daging, tahu tempe 120 gram (Devi, 2010).

1. Lemak

Kebutuhan lemak sehari yang direkomendasikan untuk remaja yaitu 20%- 30% (Murdiati & Amaliah, 2013). Sumber lemak berasal dari dua sumber, yaitu hewan dan tanaman. Sumber lemak hewani: susu, lemak sapi, dan minyak ikan. Sumber zaitun, dan lain-lain. Setiap sumber mempunyai porsi yang berbeda dalam kandungan asam lemakmnya, misalnya lemak hewan, kecuali ikan banyak mengandung asam lemak jenuh (saturated fatty acids = SFA), lemak nabati banyak mengandung campuran asam lemak jenuh, asam lemak, tak jenuh tunggal (Monounsaturated Fatty Acids = MUFA), dan asam lemak tak ganda polyunsaturated Fatty Acids = PUFA). Khusus ikan, banyak mengandung PUFA omega 3 dan DHA. Bila kecukupan energi 2400 kalori , energi yang dibutuhkan dari lemak orang remaja adalah = 20% x 2400 kalori = 480 kalori. Bila di konversi ke berat p adalah 1 gram protein = 9 kalori, jadi 480 kalori yang di butuhkan = 53 gram lemak.Dari total 53 gram dibagi menjadi tiga sumber, yaitu 10% dari asam lemak jenuh = 10% x 53 gram = 5,3 gram, 10% dari asam lemak tidak jenuh tunggal = 10% x 53 gram = 5,3 gram, 10% dari asam lemak tak jenuh ganda = 10% x 53 gram = 53 gram (Devi, 2010)

Status gizi dapat diketahui melalui pengukuran beberapa parameter, kemudian hasil pengukuran tersebut dibandingkan dengan standar atau rujukan. Peran penilaian status gizi bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya status gizi yang salah. Penilaian status gizi menjadi penting karena dapat menyebabkan terjadinya kesakitan dan kematian terkait dengan status gizi. Oleh karena itu dengan diketahuinya status gizi, dapat dilakukan upaya untuk memperbaiki tingkat kesehatan pada generasi milenial. Status gizi seseorang tergantung dari asupan gizi dan kebutuhannya, jika antara asupan gizi dengan kebutuhan tubuhnya seimbang, maka akan menghasilkan status gizi baik. Kebutuhan asupan gizi setiap individu berbeda antara individu, hal ini tergantung pada usia, jenis kelamin, aktivitas, berat badan ,dan tinggi badan.

1. **Panduan Pola Makan Sehat untuk Usia Remaja**

Pada masa remaja, sebagian besar anak memiliki pola makan yang tidak seimbang karena sering mengonsumsi jajanan dan camilan rendah gizi. Padahal, pola makan sehat tidak hanya untuk anak-anak dan orang dewasa, tetapi juga penting untuk perkembangan remaja. Berikut panduan pola makan sehat untuk remaja yang bisa orangtua coba

* 1. Pola makan sehat untuk remaja

Sebelum menjalani rangkaian pola makan sehat untuk anak remaja, ibu perlu tahu berbagai kandungan gizi yang ia butuhkan.Ibu bisa memberikan menu makanan yang bervariasi dan seimbang untuk memenuhi kebutuhan energi dan nutrisi anak.Mengutip dari John Hopkins Medicine, berikut beberapa rangkaian pola makan sehat untuk remaja yang bisa ibu ikuti.

Makan tiga kali sehari, termasuk camilan sehat seperti buah.Konsumsi makanan tingg serat seperti sayur. Minum air putih sekitar 1850-2300 liter per hari. Perbanyak konsumsi ikan dan ayam. Berdasarkan Peraturan Kementerian Kesehatan tahun 2014 tentang Gizi Seimbang, ibu bisa membuat menu makanan dengan lima kelompok pangan setiap kali makan. Makanan pokok yang bisa ibu berikan untuk memenuhi pola makan sehat remaja seperti,:

* nasi,
* kentang,
* singkong,
* ubi,
* mie,
* talas,
* sagu, dan
* sukun.

Sementara itu, lauk pauk yang bisa ibu berikan sebagai makanan sehat untuk anak remaja yaitu:

* telur,
* daging,
* ayam,
* ikan,
* udang,
* tahu, dan
* tempe.

Untuk sayuran, ibu bisa berkreasi dengan berbagai macam jenis, misalnya:

* sayur bayam dengan jagung,
* sop isi sosis dan bakso, atau
* kangkung dan ikan asin.

Ibu bisa menyesuaikan menu dengan kesukaan anak. Kalau anak terlihat bosan, ibu bisa mengubah menu. Sebagai contoh, ayam yang sebelumnya ibu olah menjadi semur, bisa diubah dengan sop ayam.

1. **Tips memperbaiki pola makan remaja agar lebih sehat**

Tentu bukan hal mudah untuk mengubah pola makan remaja agar lebih menyehatkan. Namun, ada beberapa cara dan tips yang bisa ibu lakukan untuk memperbaiki pola makan remaja agar lebih sehat, mengutip dari Mount Sinai Adolescent Health Center.

* 1. **Biasakan tidak melewatkan sarapan**

Walau ibu atau anak terlambat bangun, tetap biasakan untuk tidak melewatkan sarapan. Pasalnya, sarapan berperan penting dalam meningkatkan metabolisme tubuh.

Selain itu, sarapan juga memiliki manfaat seperti:

* memberi lebih banyak energi,
* membantu anak lebih fokus saat sekolah, dan
* mengurangi keinginan makanan manis

Ibu bisa menyiapkan sarapan yang mudah, kaya gizi, dan sesuai dengan pola makan sehat remaja. Sebagai contoh, roti isi, susu, telur dadar, atau oatmeal yang bisa ibu campurkan dengan buah pisang.Selain itu, ibu juga bisa mencoba makanan sehat cepat saji yang berbeda seperti sarapan sereal gandum, muesli, roti gandum, muffin gandum, buah, yoghurt, atau pasta

* 1. **Kurangi minuman yang mengandung gula**

Anak-anak dan remaja menyukai makanan dan minuman manis, mulai dari jus, kopi susu, sampai boba yang sedang kekinian.Namun, untuk mendapatkan pola makan yang menyehatkan, sebaiknya ibu mengurangi konsumsi yang manis-manis untuk anak.American Heart Association (AHA) merekomendasikan asupan gula untuk anak usia 2-18 tahun adalah tidak lebih dari 6 sendok teh atau 100 kalori dalam sehari.Rekomendasi tersebut tidak termasuk gula alami dalam susu, buah, dan sayur.Gula membuat tubuh anak tidak mudah kenyang dan selalu ingin makan. Selain memicu obesitas pada anak, gula juga bisa menjadi penyebab karies pada gigi.

* 1. **Banyak makan buah dan sayur**

Anak remaja biasanya mendapatkan protein dan karbohidrat yang cukup, tetapi kekurangan vitamin dan mineral dari buah dan sayuran.Sebagian anak-anak dan remaja mungkin susah makan sayur. Banyak anak merasa sayur bukan makanan yang menyenangkan dan terkesan monoton.Namun, untuk menjalani pola makan yang sehat bagi remaja, ibu tetap perlu menyajikan buah dan sayur untuk anak setidaknya satu porsi setiap hari.Ibu bisa mulai dengan menyiapkan buah-buahan segar yang berair, seperti semangka, melon, anggur, atau stroberi.Untuk sayuran, ibu bisa membuatkan anak sayur sop dengan isian wortel, buncis, dan sosis. Keduanya memiliki rasa yang manis dan anak sukai.

* 1. Kurangi makanan cepat saji

Sebagian remaja mungkin lebih sering makan makanan cepat saji, seperti ayam goreng, minuman bersoda, dan keripik kentang.Bila ingin menjalani pola makan yang menyehatkan, sebaiknya kurangi intensitas mengonsumsi makanan tersebut.

Pasalnya, makanan cepat saji mengandung:

* kadar lemak tinggi terutama lemak jenuh,
* garam dan gula tinggi,
* rendah serat,
* kurang kalsium dan zat besi, serta
* kalori tinggi.
* Pola makan yang buruk dapat menyebabkan kenaikan berat badan, tekanan darah tinggi pada remaja, sembelit, kelelahan dan anak susah konsentrasi.

Memang sulit untuk menjalani pola makan yang lebih sehat, tetapi ibu bisa mengajak anak untuk mengurangi asupan makanan rendah gizi.Makanan sehat tidak selalu mahal, ibu bisa membuat menu makanan sederhana yang bergizi.Ambil contoh, memakai bahan tahu dan tempe yang bisa ibu kreasikan menjadi semur dengan bumbu kecap yang manis.Sebagai orangtua, pastikan pola makan remaja Anda terpenuhi dengan baik setiap harinya agar anak tetap sehat dan aktif sepanjang hari.

1. **Manfaat makanan sehat dan bergizi**
2. Mengontrol Berat Badan

Mengonsumsi makanan yang sehat akan membuat Realfoodfam bisa mempertahankan berat badan yang ideal. Selain itu hal ini akan membantu Realfoodfam mengurangi resiko masalah kesehatan yang kronis, seperti penyakit jantung dan diabetes. Disarankan juga untuk melakukan olahraga yang efektif menurunkan berat badan.

1. Merawat Kesehatan Tulang dan Gigi

Mengonsumsi makanan yang tinggi akan kalsium dan magnesium bisa membantu menjaga kesehatan tulang serta gigi yang juga dapat mengurangi resiko penyakit tulang seperti osteoporosis atau patah tulang.

Disarankan untuk banyak mengonsumsi sayuran yang mengandung vitamin D dan vitamin K yang bisa didapatkan dari brokoli, kubis, dan sayuran hijau lainnya. Sedangkan magnesium bisa didapatkan dari biji rami, kacang almond, biji labu, dan kacang mete.

1. Menurunkan Kadar Gula

Dengan pola makan yang sehat yang sehat dapat membantu penderita diabetes dalam mengelola kadar glukosa darah. Dilansir dari situs Diabetes.org.uk, sangat penting bagi penderita diabetes untuk membatasi asupan makanan yang memiliki tambahan gula dan garam. Jadi, disarankan untuk memilih makanan sehat yang rendah gula atau garam agar glukosa dalam darah tidak tinggi seperti, kacang hazelnut, kacang almond, timun, dan tomat.

1. Menjaga Sistem Pencernaan

Dalam usus besar dipenuhi bakteri alami yang berperan penting dalam metabolisme dan pencernaan. Dengan mengonsumsi makanan sehat rendah lemak, tinggi serat, maka akan membuat usus tetap sehat, seperti yogurt, sayuran hijau, ubi jalar, ataupun putih telur.berat badab

Baca juga: 7 Kandungan Gizi Penting yang Wajib Ada dalam Makanan Sehat

1. Mengurangi Resiko Penyakit Jantung

Menurut informasi dari Centers for Diseases Control and Prevention, penyakit jantung merupakan penyebab utama kematian orang dewasa yang hampir setengahnya hidup dengan beberapa penyakit kardiovaskular dan tekanan darah tinggi yang dapat menyebabkan serangan jantung.

Seorang dokter nutrisi, Adriennne Seitz, MS, RD, LDN menyarankan untuk menjaga kesehatan dengan mengonsumsi sayuran, buah, biji-bijian, dan sumber protein nabati. Membatasi lemak jenuh dan manfaat makanan yang sehat akan membuat kondisi jauh lebih baik dan menurunkan resiko terkena penyakit jantung.

1. Membuat Suasana Hati Lebih Baik

Beberapa penelitian membuktikan bahwa menu makanan sehat akan berpengaruh pada perasaan. Hal ini dibuktikan pada penelitian yang dilakukan Kara L. Breymeyer, 2016. Studi ini menemukan jika pola makan yang tidak sehat dapat memicu peningkatan gejala depresi dan kelelahan.

1. Mengurangi Resiko Kanker

Fungsi makanan sehat bagi tubuh selanjutnya adalah mengurangi resiko perkembangan sel kanker. Disarankan untuk mengonsumsi makanan yang mengandung beta-carotene, vitamin A, dan antioksidan yang dapat ditemukan pada sayur, buah, dan kacang-kacangan.

1. Meningkatkan Memori Otak

Pola makan dan manfaat makanan yang sehat dapat membantu menjaga kesehatan otak. Makanan yang mengandung vitamin D, C, E, Omega 3, flavonoid, dan polifenol berguna untuk melindungi dari penurunan kognitif dan demensia. Realfoodfam bisa mengonsumsi daging ikan salmon, tuna, bandeng, dan patin.

1. Memberi Contoh yang Baik Pada Anak

Anak-anak akan mempelajari sebagian perilaku yang berhubungan dengan kesehatan dari orang tuanya. Oleh karena itu, para orang tua disarankan untuk menjaga kebiasaan makan dan olahraga yang bernutrisi agar bisa mencontohkan gaya hidup yang sehat.

1. Meningkatkan Kualitas Tidur

Selain dapat mengurangi berbagai resiko penyakit, fungsi makanan sehat juga bisa mengatasi masalah tidur. Dilansir oleh Medical News Today, bahwa mengurangi asupan yang mengandung alkohol atau kafein bisa membantu seseorang mendapatkan tidur yang lebih baik.

Pola makan dan menu yang sehat memiliki banyak sekali manfaat bagi tubuh. Jadi, mulai biasakan untuk mengonsumsi berbagai makanan yang menyehatkan agar tubuh tidak mudah sakit.

**BAB IV**  
**KESIMPULAN**

Berdasarkan pemaparan di atas dapat di simpulkan bahwa makanan sebagai sumber energi dan zat pembangun tubuh merupakan elemen penting dalam tubuh manusia dan fungsi makanan bukan hanya sekedar untuk menghilangkan rasa lapar tetapi lebih utama untuk mendapatkan tenaga, mendapatkan zat-zat pembangun bagi sel-sel tubuh, mempertinggi daya tahan tubuh terhadap penyakit, serta untuk menjamin kelancaran segala macam proses yang terjadi di dalam tubuh.

Edukasi pentingnya mengonsumsi gizi seimbang perlu ditingkatkan untuk mencegah masalah kesehatan yang sering ditemui dikalangan remaja, seperti ; anemia, gizi kurang dan pola makan salah. Sebenarnya pola makan yang sehat sudah harus dimulai dari sejak selesai ASI eksklusif. mengajak para generasi milenial Indonesia untuk mengatur pola dan porsi makan, perbanyak konsumsi buah dan sayur, makanlah makan dengan gizi seimbang, banyak melakukan aktivitas fisik, hindari stres, cukup tidur, perhatikan label dan kandungan/komposisi yang ada di dalam makanan ringan agar terpenuhi kebutuhan gizinya. Jika ini dilakukan maka akan tercetak generasi yang unggul dan berkualitas.

**BAB V**  
**DAFTAR PUSTAKA**

Moehji, S. 2017. Dasar-dasar Ilmu Gizi 1. Pustaka Kemang: Jakarta.

Mulyasari, I. 2007. Hubungan Besar Uang Saku dan Frekuensi Konsumsi Western Fast Food Dengan Status Gizi Siswa di kelas X.13 SMAN 3 Kota Semarang. Skripsi. Semarang: UNDIP

Kemenkes RI. 2014. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2014. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI

Briawan D. Anemia Masalah Gizi pada Remaja Wanita. Jakarta: Buku Kedokteran EGC; 2013.

Murdiati, A., Amaliah. 2013. Panduan Penyiapan Pangan Sehat untuk Semua. Kencana Prenadamedia Group. Jakarta

Devi, N. (2010). Nutrition and Food, Jakarta : PTKompas Media Nusantara