

Panduan untuk Fasilitator



AKSI BERGIZI



HIDUP SEHAT
SEJAK SEKARANG
**UNTUK REMAJA
KEKINIAN**



Katalog Dalam Terbitan. Kementerian Kesehatan RI

613.2
Ind
p

Indonesia. Kementerian Kesehatan RI. Direktorat Jenderal
Kesehatan Masyarakat

**Buku panduan untuk fasilitator : aksi bergizi, hidup sehat
Sejak sekarang untuk remaja kekinian.**— Jakarta :
Kementerian Kesehatan RI.2019

ISBN 978-602-416-642-7

1. Judul I. NUTRITIONAL REQUIREMENTS
- II. ADOLESCENT NUTRITIONAL PHYSIOLOGICAL PHENOMENA
- III. GROWTH AND DEVELOPMENT
- IV. ADOLESCENT HEALTH SERVICES

Penanggung Jawab

Ir. Doddy Izwardy, MA (Direktur Gizi Masyarakat, Kementerian Kesehatan)

Konsep dan Editor

1. Airin Roshita, PhD (UNICEF)
2. Jee Hyun Rah, PhD (UNICEF)
3. Dyah Yuniar Setiawati, SKM, MPS (Direktorat Gizi, Kementerian Kesehatan)

Penulis

1. dr. Cut Novianti Rachmi, MPH, PhD
2. Esthetika Wulandari, S.Sos, MKM
3. Harry Kurniawan, SE
4. Dr. Luh Ade Ari Wiradnyani
5. Rinaldi Ridwan, S. Sos, MAHCM
6. Tulus Ciptadi Akib, S.Sos

Kontributor

Kementerian Kesehatan

- a. **Direktorat Gizi:** dr. Yetty Silitonga; Lia Rahmawati, SKM; Lina Marlina, MSc; Eva Rini Ruslina, SKM
- b. **Direktorat Kesehatan Keluarga:** dr. Ni Made Diah PLD, MKM; dr. Irwan Panca Wariaseno, MKM; Sari Angreani, SKM ; dr. Florentine M; Putu Krisna S, SKM; Hana Shafiyah Z, SKM; Maya Raiyan, M.Psi

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

- a. **Direktorat Pembinaan SD:** Drs. Agung Tri Wahyunto, M.Pd.
- b. **Direktorat Pembinaan SMP:** Nurhatimah, S.Pi, MM
- c. **Direktorat Pembinaan SMA:** Alex Firngadi, M.Si; Elsi Eka Rahmawati, SE, M.Si; Ni Gusti Ayu Putu, S. S.IP, M.Pd.
- d. **Direktorat Pembinaan SMK:** Dra. Endang Sadbudhy Rahayu, MBA.; Agrycynthia Pratiwi Darma, S.Kom; Sri Maryani Budihartati, SE
- e. **Sekretariat Direktorat Jenderal Dikdasmen:** Mustofik Slamet, SE, MA

Kementerian Agama

Direktorat Kurikulum, Sarana, Kelembagaan dan Kesiswaan Madrasah: Abdurrahman Somad, S.Ag.; Syamsul Bahri, S.Pd; Zulkifli, S.Ag., M.Si.

Kementerian Dalam Negeri

Direktorat Sinkronisasi Urusan Pemerintah Daerah IV: Endang Triastuti, SE, M.Si.

Tata Letak dan Penyuntingan

Mohamad Reza

ISBN: 978-602-416-642-7

Diterbitkan oleh:

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia

Redaksi:

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
Jalan H. R. Rasuna Said Blok X 5 Kav. 4-9, Jakarta Selatan 12950

Cetakan pertama, 2019

Hak cipta dilindungi undang-undang. Dilarang mengutip dan memperbanyak karya tulis ini tanpa izin tertulis dari pemegang hak cipta, sebagian atau seluruh dalam bentuk apapun, seperti cetak, fotokopi, mikrofilm, dan rekaman suara

Balai Besar Pelatihan Kesehatan: Widiawati Walangadi

Individu: dr. Aghnia Jolanda Putri; dr. Fransisca Handy, Sp.A

Kabupaten Klaten: Florentina Diana Prastiwi, S.Tr.Keb; Sri Sugiyanti, SKM; Suryani, SKM; Siti Katrimah, Amd. Keb; Hartono, AMGz; Dwi Wuri, AMG; Yeni Nurul Ratmawati, S.ST; Dra.Kunti Siwi Supadmi, MM; Wahyu Dyah Sosodorojati, AMG; Sri Endah Sumarti, S.Pd; Ani Setyaningsih, Amd.Keb; Ayu Nadlifah; Estuti, S.Tr.Keb; Hidayatus Solichah, S.Pd I; Eti Dwi Istanti, S.ST; Wancik Ridwan Barari; Istiyatun, Amd.Keb; Erna Sulistyowati, S.Gz; Dwarti Ratnaningsih, Amd; Fefti Ariana, S.Gz; Isna Purnastuti, SKM; Sri Hargiyanti, Amd.Keb; Drs. H. Waznan Fauzi, MA; Anis Sih Retno, S.Si, M.Kes.

Kabupaten Lombok Barat: Ni Made Budhi W; Armini Korneti; Made Armeini; Mutmainnah; Haeroni, SKM ; Dewi Wahyuningsih; Nengah Purwadi; Farid Imran Muslim; Syahrir Idris; Harun Ar Rasyid; Denny Apriyanto; Sahdiyarta; Bq Asri Wardatun; Munawar; Anang Thoha; Luh Juni Artani; Ahmad.

Remaja: SMAN 1 Caringin, Kabupaten Bogor; SMPN 1 Caringin, Kabupaten Bogor; SMPN 4 Karanganom, Kabupaten Klaten.

Sight and Life: Dr. Klaus Kraemer, Kalpana Beesabathuni, Yana Manyuk.

UNICEF Indonesia: Annisa Elok Budiyani, Armunanto, Artha Camellia, Blandina Rosalina Bait, Emilie Minnick, Fleur Felicia Bakker, Kiri Dicker, Reza Hendrawan, Ticiana Garcia-Tapia, Yayu Mukaromah.

KATA PENGANTAR

DIREKTUR GIZI MASYARAKAT

KEMENTERIAN KESEHATAN

Salam Aksi Bergizi Remaja Indonesia!

Puji dan Syukur kita panjatkan atas terselesaikannya Modul Fasilitator dan Buku Siswa Aksi Bergizi – Hidup Sehat Sejak Remaja, untuk Remaja Kekinian. Modul dan Buku Siswa Aksi Bergizi ini merupakan rangkaian dari program Gizi Remaja di Indonesia yang bertujuan untuk memperbaiki status gizi dan kesehatan remaja melalui peningkatan pola hidup sehat.

Gizi adalah komponen yang penting dan memiliki peran sentral untuk mencapai 13 dari 17 Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (Sustainable Development Goals – SDG). Melalui perbaikan gizi, banyak tujuan lain yang bisa tercapai untuk menuju ke perbaikan suatu bangsa. Gizi pada remaja tentu saja merupakan hal krusial, karena banyak kebiasaan-kebiasaan terkait gizi seseorang yang dimulai pada saat remaja, akan dibawa sampai ketika mereka dewasa. Oleh karena itu, intervensi gizi harus dimulai sedini mungkin.

Masa remaja merupakan masa pertumbuhan yang sangat cepat. Gizi remaja merupakan cerminan masalah gizi pada usia dini dan banyak remaja memasuki tahap perkembangan yang penting ini dalam kondisi menderita stunting, dan/atau anemia dan juga seringkali memiliki berbagai kekurangan zat gizi mikro lainnya. Pada saat yang sama, kebutuhan mereka akan energi, protein, dan zat gizi mikro meningkat secara signifikan dan banyak dari mereka yang mengalami kelebihan berat badan. Semua intervensi pada remaja sering dikatakan sebagai intervensi yang memiliki tiga manfaat sekaligus, karena manfaatnya akan dirasakan oleh remaja tersebut saat ini remaja dimasa yang akan datang (dewasa) dan keturunan mereka nantinya.

Kehidupan remaja tidak hanya berpusat pada satu hal, tantangan-tantangan yang saat ini dihadapi remaja kita sangat beragam, mulai dari pergaulan, kesehatan fisik, kesehatan jiwa, perkawinan anak dan lain sebagainya. Oleh karena itu, Modul Fasilitator dan Buku Siswa Aksi Bergizi ini disusun untuk memberikan remaja paparan terhadap 8 isu kesehatan yaitu gizi, kesehatan reproduksi, HIV/AIDS, kebersihan personal dan sanitasi, penyakit tidak menular (PTM), penyalahgunaan obat (NAPZA), kesehatan jiwa, dan kekerasan/cedera. Banyak dari kedelapan isu kesehatan ini yang saling berhubungan satu dengan yang lainnya. Oleh karena itu, kerjasama Kementerian Kesehatan, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Kementerian Dalam Negeri, dan Kementerian Agama ini adalah bentuk kepedulian dan tanggung jawab kami untuk memulai meningkatkan kualitas hidup remaja Indonesia.

Modul ini merupakan sesuatu yang inovatif karena sampai saat ini belum ada modul yang memadukan berbagai isu kesehatan dan gizi untuk remaja tingkat Sekolah Menengah Pertama (atau sederajat) dan Sekolah Menengah Atas (atau sederajat) dengan penyampaian yang sangat interaktif. Selain itu, beberapa fokus utama program pemerintah (misalnya pada stunting dan anemia) juga terfasilitasi dengan sangat baik dalam modul ini, sehingga dapat memberikan bekal pengetahuan remaja saat ini dan untuk menjalani masa dewasa. Kami menyadari bahwa setelah menjalani proses yang panjang diiringi dengan kerjasama yang baik dan melibatkan banyak kementerian, modul ini tidak sempurna. Namun kami berusaha yang terbaik untuk bisa memfasilitasi masukan dari berbagai pihak.

Kami pun menyadari ungkapan bahwa sesuatu hal bukanlah tentang remaja tanpa melibatkan remaja itu sendiri, atau dalam ungkapan yang sering dikemukakan oleh remaja: "it's not about us without us", oleh karena itu kami melibatkan remaja dalam proses pembuatan modul dan buku siswa ini. Kami mengundang remaja dalam berbagai fase penyusunan modul dan buku siswa ini, melibatkan pemikiran mereka, bertanya tentang pendapat mereka melalui berbagai diskusi kelompok terarah. Di ujung proses ini, saya menghaturkan terima kasih kepada UNICEF yang telah menyusun konsep dan ide untuk penulisan modul dan kepada para penulis modul yang menemukan berbagai permainan interaktif serta alat bantu permainan juga kepada berbagai pihak dari empat Kementerian, Sight and Life dan SEAMEO RECFON yang terlibat dalam memberikan masukan, dan juga Kabupaten Klaten dan Lombok Barat yang menjadi lokasi percontohan. Semoga Modul dan Buku Siswa ini dapat digunakan untuk meningkatkan gizi dan kesehatan remaja Indonesia dan generasi Indonesia selanjutnya.

Salam Sehat Aksi Bergizi!

Jakarta, 16 April 2019
Direktorat Gizi Masyarakat



Ir. Doddy Izwardy, MA

KATA PENGANTAR

DIREKTUR KESEHATAN KELUARGA

KEMENTERIAN KESEHATAN

Kesehatan anak usia sekolah dan remaja saat ini menentukan derajat kesehatan generasi bangsa di masa depan. Kita perlu mempersiapkan mereka menjadi sumber daya manusia yang berkualitas, salah satunya melalui pendidikan kesehatan agar mereka mampu menghindari diri dari permasalahan yang dapat berdampak buruk terhadap kesehatan melalui perilaku hidup bersih dan sehat.

Permasalahan yang dihadapi oleh anak usia sekolah dan remaja cukup kompleks. Banyak penyakit serius akibat perilaku yang dimulai sejak masa remaja misalnya merokok, penyakit menular seksual, kurang gizi, kurang olahraga, dsb. Ketersediaan akan akses terhadap informasi yang baik dan akurat, serta pengetahuan untuk memenuhi keingintahuan anak usia sekolah dan remaja, akan memengaruhi keterampilan mereka dalam mengambil keputusan untuk berperilaku sehat.

Peraturan Menteri Koordinator Pemberdayaan Manusia dan Kebudayaan Nomor 1 Tahun 2018 tentang Rencana Aksi Nasional Kesehatan Usia Sekolah dan Remaja mengamanahkan strategi peningkatan pengetahuan dan keterampilan anak usia sekolah dan remaja terhadap 8 (delapan) isu kesehatan remaja melalui kegiatan Usaha Kesehatan Sekolah/Madrasah (UKS/M). Hal ini sejalan dengan Peraturan Bersama 4 (empat) Menteri tahun 2014 tentang Pembinaan dan Pelaksanaan UKS/M yang mengamanahkan pengembangan model sekolah sehat serta meningkatkan kapasitas tenaga kesehatan dan pengembangan metode promosi kesehatan yang mendukung UKS/M.

Saya menyambut baik terbitnya **Panduan untuk Fasilitator Aksi Bergizi dan Buku Panduan untuk Siswa Aksi Bergizi** yang mendukung pelaksanaan komponen-komponen pada sekolah sehat secara terintegrasi dengan 8 (delapan) isu kesehatan remaja dan dapat diterapkan pada kegiatan literasi di sekolah. Saya berharap panduan ini juga dapat menjadi salah satu acuan bagi para pihak yang berkepentingan terutama TP UKS/M pusat dan daerah untuk melakukan advokasi, mobilisasi sosial dan komunikasi perubahan perilaku pada peserta didik di sekolah.

Penghargaan yang tinggi dan ucapan terima kasih kepada tim penyusun dan kontributor yang telah menyusun modul ini dengan baik, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan dan Kementerian Agama sebagai Tim Pembina UKS/M Pusat, UNICEF, SEAMEO RECFON. Semoga Panduan Aksi Bergizi ini dapat memberikan kontribusi nyata dalam upaya meningkatkan kesehatan anak usia sekolah dan remaja di Indonesia.

Jakarta, Juni 2019
Direktur Kesehatan Keluarga



dr. Erna Mulati, MSc, CMFM

KATA PENGANTAR

DIREKTUR PEMBINAAN

SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Gizi dan kesehatan memiliki peranan penting dalam meningkatkan prestasi akademik siswa dan siswi yang berusia remaja. Oleh karena itu, permasalahan ini menjadi perhatian kami, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, demi meningkatkan literasi gizi dan kesehatan remaja melalui edukasi di sekolah. Permasalahan gizi dan kesehatan remaja ini akan diintervensi melalui jalur UKS/M yang telah disepakati oleh 4 (empat) Kementerian, yaitu: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Kementerian Kesehatan, Kementerian Agama, dan Kementerian Dalam Negeri.

Berdasarkan amanat Peraturan Bersama 4 Kementerian, yaitu Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Kementerian Kesehatan, Kementerian Agama dan Kementerian Dalam Negeri Nomor 6/X/2014, No 73 Tahun 2014, Nomor 41 tahun 2014 dan Nomor 81 tahun 2014 tentang Pembinaan dan Pengembangan Usaha Kesehatan Sekolah/Madrasah (UKS/M), pembinaan dan pengembangan UKS/M diantaranya adalah menetapkan kebijakan teknis dalam pembinaan dan pengembangan UKS/M melalui kurikuler dan ekstrakurikuler; merumuskan dan menyusun standar, prosedur, dan pedoman pelaksanaan UKS/M; mendorong pemerintah daerah melaksanakan pelatihan bagi guru pembina UKS/M, dan kader kesehatan; serta menyusun pedoman pendidikan kesehatan yang dibutuhkan untuk proses kegiatan belajar mengajar.

Untuk menjalankan peran di atas, maka kami berkolaborasi dengan Kementerian Kesehatan, Kementerian Agama dan Kementerian Dalam Negeri sebagai Tim Pembina UKS/M Pusat, serta atas dukungan teknis dari UNICEF Indonesia dan SEAMEO RECFON, telah mengembangkan modul ini sebagai panduan bagi guru untuk mengajak dan menginspirasi siswa dan siswi SMP dalam memahami tentang pentingnya gizi dan kesehatan lewat cara-cara yang kreatif, inovatif, komunikatif dan kolaboratif. Modul ini sangat menarik karena menggunakan pendekatan yang partisipatif dan mengintegrasikan aspek life skill dan hal-hal lain yang dibutuhkan oleh siswa-siswi remaja untuk mengembangkan wawasan dan kecakapan dalam proses tumbuh kembangnya. Dengan peran guru sebagai fasilitator dalam proses belajar mengajar, serta materi dan alat peraga pembelajaran yang didesain dengan menarik dan tidak membosankan, diharapkan tercipta sinergi dalam penyampaian pesan-pesan gizi dan kesehatan yang lebih efektif dan efisien kepada siswa dan siswi remaja.

Pada akhirnya, semoga modul ini dapat diterima dan dijadikan sebagai acuan dalam kegiatan edukasi gizi di tingkat SMP di seluruh Indonesia, demi terciptanya siswa-siswi remaja Indonesia yang sehat dan berkualitas.



KATA PENGANTAR

DIREKTUR PEMBINAAN

SEKOLAH MENENGAH ATAS

KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Pendidikan yang berkualitas menghasilkan generasi yang tidak hanya cerdas, terampil, dan berbudi pekerti luhur, tetapi juga sehat dan tangguh. Diperlukan segala upaya untuk membentuk generasi yang sehat terutama ketika generasi kita memasuki fase remaja, ketika generasi ini memasuki usia pendidikan menengah. Dalam siklus kehidupan, kesehatan dan gizi di masa remaja merupakan salah satu fase penting dalam membentuk status kesehatan dan gizi di fase-fase berikutnya. Oleh karena itu, edukasi tentang gizi dan kesehatan sekolah dianggap sebagai salah satu strategi yang perlu diambil dalam meningkatkan praktek gizi dan kesehatan remaja.

Berdasarkan amanat Peraturan Bersama 4 Kementerian, yaitu Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Kementerian Kesehatan, Kementerian Agama dan Kementerian Dalam Negeri Nomor 6/X/2014, No 73 Tahun 2014, Nomor 41 Tahun 2014 dan Nomor 81 Tahun 2014 tentang Pembinaan dan Pengembangan Usaha Kesehatan Sekolah/Madrasah (UKS/M), maka Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan memiliki peran untuk melakukan pembinaan dan pengembangan UKS/M diantaranya adalah menetapkan kebijakan teknis dalam pembinaan dan pengembangan UKS/M melalui kurikuler dan ekstrakurikuler; merumuskan dan menyusun standar, prosedur, dan pedoman pelaksanaan UKS/M; mendorong pemerintah daerah melaksanakan pelatihan bagi guru pembina UKS/M, dan kader kesehatan; serta menyusun pedoman pendidikan kesehatan yang dibutuhkan untuk proses kegiatan belajar mengajar.

Modul Fasilitator Gizi dan Kesehatan Remaja ini adalah sebuah inisiatif luar biasa untuk merealisasikan prioritas negara dalam memastikan remaja usia sekolah hidup secara sehat sehingga pada siklus hidup berikutnya, terutama remaja perempuan dapat menjadi ibu yang terdidik dan sehat. Melalui berbagai kegiatan kurikuler, ekstrakurikuler, dan kokurikuler, intervensi pendidikan kesehatan dan gizi dapat dilakukan secara efektif dan menjangkau banyak remaja usia sekolah secara besar dan terstruktur. Untuk itu, kami meminta kepala sekolah dan guru bisa mendukung penggunaan modul di sekolah secara penuh. Modul ini akan menjadi panduan bagi guru dalam memfasilitasi sesi belajar mengajar tentang materi gizi dan kesehatan remaja, termasuk 8 (delapan) isu kesehatan yang tertera dalam RAN Kesehatan Remaja. Pelaksanaan pengajaran dengan menggunakan modul ini membutuhkan waktu selama 36 (tiga puluh enam) kali pertemuan di sekolah.

Kami sampaikan terima kasih yang mendalam kepada semua pihak yang telah memberikan kontribusi terbaik untuk membangun kesehatan dan kesejahteraan remaja. Mari kita dukung dan laksanakan program gizi dan kesehatan remaja ini di sekolah secara kreatif dan komprehensif. Semoga Modul Fasilitator Gizi dan Kesehatan Remaja ini dapat diimplementasikan di sekolah-sekolah di Indonesia secara menyeluruh dan terpadu, demi memberikan kontribusi yang signifikan dalam peningkatan praktik gizi dan kesehatan siswa dan siswi usia remaja serta terciptanya kualitas individu remaja sebagai aset berharga sumber daya manusia penerus bangsa.



Jakarta, 29 Mei 2019
Direktur Pembinaan
SMA

Drs. Purwadi Sutanto,
M.Si NIP.
196104041985031003

KATA PENGANTAR

DIREKTUR PEMBINAAN

SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN

KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

Salam Sehat dan Bahagia
Assalamualaikum Wr. Wb.

Berkat rahmat Allah SWT, kita sangat bersyukur atas terbitnya modul fasilitator AKSI Bergizi. Sesuai amanat Peraturan Bersama 4 Kementerian yaitu Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Kementerian Kesehatan, Kementerian Agama dan Kementerian Dalam Negeri Nomor 6/X/2014, No. 73 Tahun 2014, Nomor 41 Tahun 2014 dan Nomor 81 Tahun 2014 tentang Pembinaan dan Pengembangan Usaha Kesehatan Sekolah/Madrasah (UKS/M), maka Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan memiliki peran untuk melakukan pembinaan dan pengembangan UKS/M diantaranya adalah menetapkan kebijakan teknis dalam pembinaan dan pengembangan UKS/M melalui kurikuler dan ekstrakurikuler; merumuskan dan menyusun standar, prosedur dan pedoman pelaksanaan UKS/M, dan kader kesehatan; serta menyusun pedoman pendidikan kesehatan yang dibutuhkan untuk proses kegiatan belajar mengajar, sehingga dengan terbitnya buku ini akan sangat bermanfaat guna melaksanakan amanat tersebut.

Modul fasilitator Aksi Bergizi Hidup Sehat Sejak Sekarang untuk Remaja Kekinian ini adalah sebuah inisiatif baik untuk membangun kemampuan siswa/i SMK dalam menghadapi tantangan hidup terkait gizi dan kesehatan mereka hari ini dan dimasa datang. Hal ini sejalan dengan kebijakan pembinaan SMK yaitu untuk membangun kemampuan dan daya saing remaja di era globalisasi. Tentu saja daya saing akan terbangun jika siswa/i memiliki literasi, keterampilan serta kesehatan (termasuk gizi) yang baik. Kami mengharapkan modul ini akan menjadi sumber informasi bagi fasilitator, mengetahui capaian dan memiliki bahan refleksi tentang materi gizi dan kesehatan remaja, termasuk 8 (delapan) isu kesehatan yang tertera dalam RAN Kesehatan Remaja.

Kami sampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan kontribusi terbaik untuk membangun kesehatan dan kesejahteraan remaja. Mari kita dukung dan laksanakan program gizi dan kesehatan remaja ini di SMK di seluruh Indonesia secara kreatif dan komprehensif. Semoga buku ini benar-benar bermanfaat dan dapat diimplementasikan di seluruh SMK sehingga dapat terwujud individu remaja yang berkualitas sebagai generasi penerus bangsa.

Akhirnya saya menyambut baik diterbitkannya modul fasilitator Aksi Bergizi Hidup Sehat Sejak Sekarang untuk Remaja Kekinian. Kehadiran buku ini diharapkan mampu menjadi salah satu pijakan dalam menyukseskan program remaja yang sehat dan gembira.

Jakarta, 16 April 2019
Direktur Pembinaan

SMK



Dr. M. Bakrun, MM

NIP. 196504121990021002

KATA PENGANTAR

DIREKTUR KURIKULUM, SARANA, KELEMBAGAAN, DAN KESISWAAN MADRASAH KEMENTERIAN AGAMA

Berdasarkan amanat Peraturan Bersama Empat Kementerian, yaitu Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Kementerian Kesehatan, Kementerian Agama dan Kementerian Dalam Negeri Nomor 6/X/2014, No 73 Tahun 2014, Nomor 41 Tahun 2014 dan Nomor 81 Tahun 2014 tentang Pembinaan dan Pengembangan Usaha Kesehatan Sekolah/Madrasah (UKS/M) Pasal 13, disebutkan bahwa Kementerian Agama mendapatkan amanat untuk melakukan pembinaan dan pengembangan UKS/M melalui penetapan standar, prosedur dan pedoman pelaksanaan UKS/M. Amanat tersebut diberikan karena Kementerian Agama mengelola sejumlah lembaga pendidikan seperti madrasah, yaitu satuan pendidikan umum yang mempunyai kekhasan agama Islam. Ada kurang lebih 80 ribu madrasah di Indonesia yang dikelola oleh Kementerian Agama, mulai dari jenjang Raudiatul Athfal (RA), Madrasah Ibtidaiyah (MI), Madrasah Tsanawiyah (MTs) dan Madrasah Aliyah (MA). Kementerian Agama memiliki komitmen yang tinggi untuk menjalankan amanat ini dengan sebaik-baiknya. Apalagi, nomenklatur madrasah sudah langsung disebut di dalam program ini, yakni UKS/M (Usaha Kesehatan Sekolah/Madrasah).

Madrasah Tsanawiyah (MTs) dan Madrasah Aliyah (MA) telah terpilih bersama SMP dan SMA sebagai tempat pelaksanaan Program Gizi dan Kesehatan Remaja. Oleh sebab itu, kami menyambut baik pengembangan Modul Fasilitator Gizi dan Kesehatan Remaja ini. Modul ini merupakan panduan praktik bagi Guru MTs dan MA untuk memfasilitasi sesi literasi gizi dan kesehatan remaja selama 36 kali pertemuan.

Kami menyampaikan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada Kementerian Kesehatan, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, dan Kementerian Dalam Negeri serta dukungan teknis dari UNICEF Indonesia dan SEAMEO RECFON yang secara intensif berkolaborasi dengan kami dalam pengembangan modul ini. Sekali lagi, kami berharap modul ini dapat segera dimanfaatkan dan diintegrasikan dengan program-program UKS/M yang sedang dan akan berjalan terutama dalam membangun pengetahuan dan pemikiran kritis siswa/i di MTs dan MA terkait gizi dan kesehatan remaja, terutama untuk tujuan pencegahan anemia pada remaja putri dan gizi buruk pada semua remaja.

Jakarta, 16 April 2019
Direktur Kurikulum, Sarana, Kelembagaan,
dan Kesiswaan Madrasah,



Dr. H. A. Umar, MA

KATA PENGANTAR

DIREKTUR SINKRONISASI URUSAN PEMERINTAH DAERAH IV KEMENTERIAN DALAM NEGERI

Puji syukur kita panjatkan ke hadirat Allah SWT, Tuhan Yang Maha Kuasa atas tersusunnya Modul “Aksi Bergizi, Hidup Sehat Sejak Sekarang untuk Remaja Kekinian” yang dapat dijadikan sebagai referensi bagi Tim Pembina Usaha Kesehatan Sekolah/Madrasah (TP UKS/M), tenaga kesehatan, fasilitator dan guru di tingkat Provinsi serta Kabupaten/Kota.

Tujuan strategis Aksi Bergizi Hidup Sehat Sejak Sekarang untuk Remaja Kekinian juga sebagai referensi kesehatan, gizi remaja, serta bagaimana mengatasi masalah sosial yang sesuai dengan tumbuh kembang peserta didik berdasarkan jenjang pendidikan serta mendorong dan menumbuh kembangkan perilaku hidup bersih dan sehat. Modul ini sebagai panduan praktis yang dapat digunakan oleh fasilitator dan siswa dalam mengatasi isu kesehatan remaja dengan berperilaku hidup bersih dan sehat, diharapkan dapat menjawab permasalahan tantangan yang dihadapi oleh remaja yang beragam mulai dari memahami siklus hidup manusia hingga masa depan yang lebih baik.

Harapan kami, dengan terbitnya Modul “Aksi Bergizi, Hidup Sehat Sejak Sekarang untuk Remaja Kekinian” ini dapat menjadi pemacu TP UKS/M, tenaga kesehatan, fasilitator dan guru di tingkat provinsi serta kabupaten/kota dalam memberikan bekal pengetahuan kesehatan remaja dengan melibatkan remaja dalam penyusunan dan pelaksanaan sangat bermanfaat dalam pengetahuan remaja dalam penanganan kesehatan dan gizi sebagai bekal menjalani masa dewasa.

Kami sampaikan ucapan terima kasih pada semua pihak yang terlibat dalam penyusunan modul ini. Semoga Modul “Aksi Bergizi, Hidup Sehat Sejak Sekarang untuk Remaja Kekinian” ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang terlibat dalam pembinaan pengembangan UKS/M di daerah.

Jakarta, Juni 2019
Direktur Sinkronisasi Urusan Pemerintah Daerah IV
Direktorat Jenderal Bina Pembangunan Daerah
Kementerian Dalam Negeri,



Sri Purwaningsih, S.H., MAP *h*

DAFTAR ISI

Kata pengantar	i
Penjelasan - Modul Aksi Bergizi	3
Tahap pertama - memahami siklus hidup manusia dan 'di mana saya saat ini'	27
• Sesi 1 Pendahuluan	28
• Sesi 2 Gizi dalam Daur Kehidupan	35
• Sesi 3 Pubertas dan Konsep Diri	42
Tahap kedua - hal yang diperlukan untuk tumbuh sehat	49
• Sesi 4 Gizi Seimbang	50
• Sesi 5 Isi Piringku	55
• Sesi 6 Protein: Si Pembangun Tubuh	59
• Sesi 7 Konsumsi Sayur dan Buah	65
• Sesi 8 Zat Gizi Mikro	71
• Sesi 9 Bahan Penukar Makanan	78
• Sesi 10 Gula, Garam, dan Lemak (GGL)	83
• Sesi 11 Label Makanan dan Minuman	87
• Sesi 12 Kantin Sekolah dan Jajanan Sehat	93
• Sesi 13 Asupan dan Aktivitas	99
• Sesi 14 Berbagai Jenis Aktivitas Fisik	103
• Sesi 15 Indeks Massa Tubuh dan Malnutrisi	106
• Sesi 16 Anemia dan Zat Besi	113
• Sesi 17 Sarapan Sehat	118
• Sesi 18 Kebersihan Personal	123
• Sesi 19 Manajemen Kebersihan Menstruasi	127
• Sesi 20 Kesehatan Jiwa	133
Tahap ketiga - sehat bersosialisasi	139
• Sesi 21 Pertemanan dan Hubungan yang Sehat	142
Tahap keempat - memahami kerentanan dan risiko diri	145
• Sesi 22 Tawuran Pelajar dan Tekanan Pergaulan	148
• Sesi 23 Perundungan/ <i>Bullying</i>	153

• Sesi 24 Keamanan di Jalan	159
• Sesi 25 Kekerasan Seksual	163
• Sesi 26 Kehamilan	171
• Sesi 27 Perkawinan Anak dan Risikonya	176
• Sesi 28 Infeksi Menular Seksual	181
• Sesi 29 HIV dan AIDS	185
• Sesi 30 Penyalahgunaan NAPZA	193
• Sesi 31 Penyakit Tidak Menular	198
• Sesi 32 Penularan Penyakit	203
• Sesi 33 Penggunaan Internet	206
Tahap kelima - tetap sehat untuk masa depan yang lebih baik	215
• Sesi 34 Perencanaan Keuangan	216
• Sesi 35 Rencanakan Masa Depanmu	220
• Sesi 36 Pameran	224

Penjelasan

MODUL “AKSI BERGIZI”

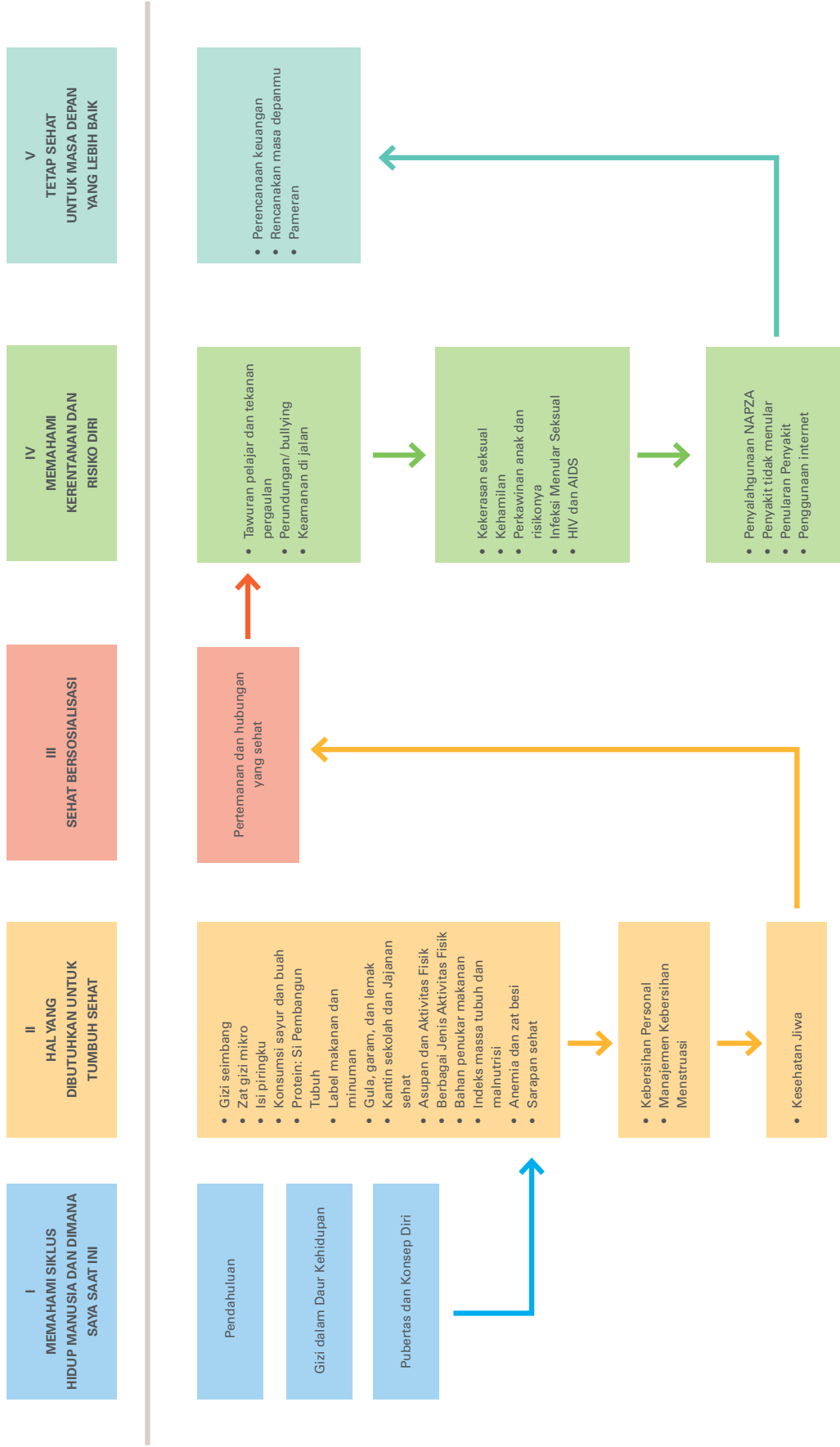
LATAR BELAKANG

Kesehatan dan gizi remaja merupakan aspek penting dalam kehidupan remaja yang menjadi landasan siklus kehidupan manusia. Permasalahannya sangat kompleks dan beragam, namun sangat dekat dengan kehidupan sehari-hari. Kurangnya pemahaman remaja akan informasi gizi, kesehatan dan masalah kehidupan sosial lainnya telah menyebabkan kehidupan remaja menjadi kurang sejahtera. Berbagai tantangan dalam masa remaja seperti kasus perundungan (bullying), perkawinan anak, obesitas, kurang gizi dan lainnya perlu dihadapi dengan pendekatan yang komprehensif. Diperlukan materi dengan metode pembelajaran interaktif untuk mengajak remaja memahami permasalahan ini dengan lebih baik. Dengan latar belakang tersebut, UNICEF Indonesia, bersama dengan SEAMEO RECFON dan Sight and Life mengembangkan modul ini sebagai salah satu bentuk dukungan kepada Pemerintah Republik Indonesia melalui Kementerian Kesehatan, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Kementerian Dalam Negeri, dan Kementerian Agama. Modul ini dapat digunakan fasilitator untuk menyampaikan topik kesehatan dan gizi remaja dengan cara yang menyenangkan dan interaktif, untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan remaja.

TUJUAN

Modul ini dikembangkan sebagai referensi pilihan untuk Tim Pembina Unit Kesehatan Sekolah/ Madrasah (TPUKSM), tenaga kesehatan dan fasilitator di tingkat provinsi serta kabupaten serta guru dalam menyampaikan topik kesehatan, gizi remaja dan masalah sosial remaja kepada peserta didik SMP dan SMA dan yang sederajat dengan metode atau pendekatan andragogi yang dapat sekaligus mengembangkan kecakapan psikososial peserta didik. Termasuk di dalamnya berbagai informasi lainnya untuk memajukan kesejahteraan mereka. Tak kalah pentingnya, modul ini hadir sebagai referensi pelengkap dalam hal gizi, kesehatan dan sosial yang relevan dengan tumbuh kembang peserta didik jenjang pendidikan SMP dan SMA serta yang sederajat dalam rangka mendorong dan menumbuh kembangkan perilaku hidup bersih dan sehat bagi peserta didik

Gambar Alur Modul



HASIL PEMBELAJARAN MODUL

Setelah mempelajari modul ini, para peserta pelatihan diharapkan dapat:

- Memiliki pengetahuan yang lebih baik mengenai materi-materi yang berkaitan dengan gizi dan kesehatan remaja.
- Memiliki keterampilan, sikap positif, dan kemampuan untuk mengajak serta memotivasi remaja untuk mengadopsi kebiasaan yang lebih sehat.
- Mempraktekkan pengetahuan, termasuk menyebarkan informasi kepada teman sebaya mereka.

CARA MENGGUNAKAN MODUL

- Modul ini dapat digunakan sebagai acuan bagi pelatihan untuk pelatih (ToT) untuk widyaiswara, fasilitator nasional, TPUKS/M, tenaga kesehatan, dan fasilitator kabupaten.
- Modul ini terdiri dari 5 tahap yang terbagi menjadi 36 sesi (lihat Gambar 1). Setiap sesi akan disampaikan dalam waktu 30 menit.
- Terdapat buku saku siswa yang berfungsi sebagai bahan referensi untuk dibaca, tempat mencatat refleksi serta pencapaian mereka dalam setiap sesi pelatihan di kelas.
- Sangat disarankan untuk setiap sesi harus dilakukan secara berurutan karena setiap sesi merupakan kelanjutan dari sesi sebelumnya.
- Setiap sesi terdiri dari beberapa bagian:
 - a. **Pendahuluan** yang membahas topik di sesi secara umum dan mengapa sesi tersebut penting untuk disampaikan.
 - b. Tujuan merupakan **hasil** yang ingin dicapai melalui sesi tersebut.
 - c. **Keterampilan hidup** merupakan kemampuan psikososial yang ingin dilatih dalam diri siswa selama sesi tersebut.
 - d. **Waktu** merupakan durasi yang diperlukan untuk pelaksanaan sesi.
 - e. **Alat bantu** adalah daftar alat yang diperlukan untuk membawakan sesi. Sebagian besar alat telah disediakan, namun mungkin diperlukan peralatan tambahan yang harus disediakan oleh sekolah seperti timbangan, alat pengukur tinggi badan, kertas HVS, alat tulis dan lain-lain.
 - f. **Langkah pembelajaran** merinci tahap-tahap yang perlu dilakukan oleh fasilitator selama membawakan sesi yang dibagi menjadi empat bagian yakni persiapan, pengarahan, aktivitas dan diskusi sesuai dengan proses dasar fasilitasi yang disampaikan dalam modul ini.

- g. **Pesan kunci** merupakan informasi yang perlu diketahui oleh siswa dan merupakan pengulangan atas pembelajaran dari aktivitas sebelumnya. Pesan kunci akan dibaca bersama antara fasilitator dan siswa untuk memastikan informasi tersebut melekat di benak peserta.
- h. **Referensi** merupakan sumber informasi yang menjadi acuan penulisan sesi. Daftar ini juga dapat diberikan kepada siswa bagi mereka yang ingin mencari informasi lebih lanjut.

Contoh: Langkah Pembelajaran

Persiapan

1. Bagi seluruh siswa di kelas menjadi 6 kelompok sebelum sesi dimulai. Pembagian dapat dilakukan berdasarkan tempat duduk siswa untuk memudahkan mobilisasi siswa.
2. Pilih 6 orang fasilitator sebaya untuk memimpin kelompok.
3. Bila memungkinkan, fasilitator sebaya diberi informasi terlebih dulu agar bisa membimbing teman-temannya dengan lebih baik.

Pengarahan (5 menit)

1. Salam dan sapa peserta yang telah hadir.
2. Fasilitator memulai sesi dengan menjelaskan bahwa hari ini setiap siswa akan bertindak sebagai "Detektif Remaja" dengan tugas penting untuk menyelidiki kasus "Kantin dan Tempat Jajan Sekolah".
3. Fasilitator meminta siswa untuk membuka Buku Pegangan Siswa untuk mendapatkan Daftar Periksa Detektif Kantin / Tempat Jajan.
4. Setiap siswa hanya menjawab satu pertanyaan sesuai dengan nomor kelompoknya saja.
5. Setiap siswa wajib untuk melihat makanan dan minuman apa saja yang dijual dan mengelompokkannya ke kategori "Sehat" dan "Tidak Sehat" sesuai dengan definisinya.
6. Fasilitator meminta siswa untuk membaca daftar periksa dan memberikan kesempatan kepada siswa untuk minta klarifikasi.

Aktivitas (15 menit)

1. Dengan dipimpin fasilitator sebaya, setiap kelompok melakukan tugasnya secara mandiri selama 10 menit untuk mengisi daftar periksa berdasarkan pengamatan.

Diskusi (10 menit)

1. Fasilitator bertanya kepada siswa dari kelompok yang bersangkutan tentang hasil pengamatan untuk setiap nomor. Peserta menjawab dengan jempol mengacung ke atas (bila jawaban positif) atau mengacung ke bawah (bila jawaban negatif).
2. Mintalah siswa untuk mengusulkan kegiatan yang dapat dilakukan secara mandiri agar terwujud Kantin Sekolah Sehat (contoh: membuang sampah di tempatnya, selalu mencuci tangan, dsb).
3. Tawarkan kepada mereka untuk mencoba melakukannya selama seminggu ke depan dan mengingatkan teman sekelasnya untuk melakukan hal yang sama.

4. Minta mereka menuliskan ikrar tersebut di buku Aksi Bergizi dan membacanya bersama-sama.
5. Bacakan pesan kunci tentang Kantin Sekolah Sehat:
 - a. **Lebih baik jajan di tempat yang terjaga kebersihan dan keamanan makanannya**
 - b. **Jajan sembarangan bisa menyebabkan penyakit**
 - c. **Kantin Sekolah yang bersih dan sehat adalah tanggung jawab kita bersama**
6. Para peserta yang berpartisipasi secara aktif di kelas akan mendapatkan cap dari fasilitator.

Setiap akhir sesi, fasilitator akan memberikan cap "Aksi Bergizi" bagi seluruh siswa yang telah mengikuti kegiatan. Fasilitator boleh memilih satu atau dua orang siswa yang dianggap aktif berpartisipasi untuk mendapatkan cap "Siswa Eksis".

DAFTAR ALAT PEMBELAJARAN

Modul ini dilengkapi dengan beberapa alat pembelajaran yang perlu digunakan ketika membawakan sesi:

- Berbagai poster
- Berbagai kartu permainan dan kartu ilustrasi
- Sumpit
- Bola
- Dadu
- Puzzle
- Berbagai Formulir dan Daftar Periksa
- Cap Aksi Bergizi
- Cap Siswa Eksis
- Kertas
- *Post-it notes*
- *Flipchart*
- Spidol
- Timbangan dan Alat Ukur Tinggi Badan

MENGAPA KITA MENGGUNAKAN METODE INI

Modul AKSI BERGIZI adalah modul pertama yang mengandung topik kesehatan remaja dan gizi yang komprehensif. Topik ini sangat penting diberikan kepada remaja untuk membentuk landasan yang kuat di masa transisi menuju dewasa. Dengan beragamnya isu yang dihadapi remaja, modul ini berusaha menyajikannya dengan pendekatan komunikasi perubahan perilaku.

Modul ini disusun menggunakan beberapa filosofi pelatihan:

1. Pembelajaran orang dewasa (*Adult Learning*), yakni proses pelatihan diselenggarakan dengan menggunakan daur belajar partisipatif dan pendekatan berbasis hak peserta selama pelatihan, antara lain:
 - a. Dihargai keberadaannya selama menjadi peserta pelatihan.
 - b. Didengarkan dan dihargai pengalamannya terkait dengan materi pelatihan.
 - c. Dipertimbangkan setiap ide dan pendapatnya, sejauh berada di dalam konteks pelatihan.
 - d. Mendapatkan 1 paket bahan belajar.
 - e. Mendapatkan pelatih profesional yang dapat memfasilitasi dengan berbagai metode, melakukan umpan balik, dan menguasai materi pelatihan.
 - f. Melakukan refleksi dan memberikan umpan balik secara terbuka.
 - g. Melakukan evaluasi (terhadap penyelenggara maupun fasilitator) dan dievaluasi tingkat pemahaman dan kemampuannya terkait dengan materi pelatihan.
2. Berbasis kompetensi (*Competency Based*), yakni selama proses pelatihan peserta diberikan kesempatan untuk mengembangkan keterampilan langkah demi langkah menuju pencapaian kompetensi yang diharapkan di akhir pelatihan.
3. Pemikiran berbasis aset (*Asset-Based Thinking*), yakni proses pelatihan yang memfokuskan pada
 - a. Kesempatan dibandingkan masalah
 - b. Kekuatan dibandingkan kelemahan
 - c. Apa yang bisa dilakukan dibandingkan apa yang tidak bisa dilakukan untuk merespon situasi di lapangan
4. Belajar sambil berbuat (*Learning By Doing / Experiential Learning*), yang memungkinkan setiap peserta untuk:
 - a. Secara aktif terlibat dalam diskusi kelompok, latihan, studi kasus, bermain peran, dan praktik lapangan baik secara individu maupun kelompok.
 - b. Melakukan pengulangan atau pun perbaikan yang dirasa perlu untuk mencapai kompetensi yang ditetapkan.

Khusus untuk TPUKS/M dan tenaga kesehatan beserta juga guru akan dibekali dengan modul khusus yang terdiri dari modul beserta bahan bacaan mendalam di setiap sesinya. Untuk mendukung *experiential learning*, di setiap sesi akan ada alat bantu yang dikemas dalam paket AKSI BERGIZI.

Tabel Penjelasan alat pembelajaran per sesi

Sesi	Alat bantu	Rasionalisasi
Sesi 1 Pendahuluan	- Cap Aksi Bergizi - Cap Siswa Eksis - Poster Kesepakatan Siswa	
Sesi 2 Gizi dalam Daur Kehidupan	- Cap Aksi Bergizi - Cap Siswa Eksis - Kartu Bergambar - Kartu Piring Makanan	Kartu remi dan replika makanan secara visual akan lebih mudah dipahami oleh remaja untuk kemudian dicocokkan kebutuhan nutrisinya sesuai usia khususnya mana makanan yang tepat untuk remaja.
Sesi 3 Pubertas dan Konsep Diri	- Cap Aksi Bergizi - Cap Siswa Eksis - Kertas	Presentasi pemikiran remaja dalam bentuk simbol visual akan mendorong mereka untuk lebih sadar tentang kondisi pubertas dan berefleksi apa konsep diri yang mereka miliki saat ini.
Sesi 4 Gizi Seimbang	- Cap Aksi Bergizi - Cap Siswa Eksis - Sumpit - Bola	Sumpit menjadi representasi atas 4 pilar gizi seimbang dengan bola sebagai representasi individu yang ingin hidup sehat
Sesi 5 Isi Piringku	- Cap Aksi Bergizi - Cap Siswa Eksis - Puzzle isi Piringku	Format puzzle akan mendorong siswa untuk membayangkan suatu kondisi ideal yang lengkap yakni isi piringku. Kondisi ini akan mendorong siswa bahwa konsep isi piringku adalah yang ideal dan harus dipenuhi.
Sesi 6 Protein: Si Pembangun Tubuh	- Cap Aksi Bergizi - Cap Siswa Eksis - Kartu Bergambar	Pada sesi ini fasilitator akan membacakan teks yang ada di dalam modul
Sesi 7 Konsumsi Sayur dan Buah	- Cap Aksi Bergizi - Cap Siswa Eksis - Kartu Manfaat Sayur dan Buah	Desain tulisan warna-warni di dalam kartu akan memudahkan peserta mengingat berbagai manfaat sayur dan buah.

Sesi	Alat bantu	Rasionalisasi
Sesi 8 Zat Gizi Mikro	<ul style="list-style-type: none"> - Cap Aksi Bergizi - Cap Siswa Eksis - Dadu Nutrisi Mikro - Kertas 	Dadu bersisi enam akan mendorong peserta untuk mengingat bahwa ada minimum enam zat gizi mikro yang dibutuhkan bagi tumbuh kembang optimal.
Sesi 9 Bahan Penukar Makanan	<ul style="list-style-type: none"> - Cap Aksi Bergizi - Cap Siswa Eksis - Kartu Piring Makanan - Kertas 	Berbagai kartu piring makanan akan mendorong siswa untuk terpikir bahwa ada banyak variasi makanan yang bisa mereka konsumsi mulai dari karbohidrat, protein, sayur dan buah.
Sesi 10 Gula, Garam, dan Lemak (GGL)	<ul style="list-style-type: none"> - Cap Aksi Bergizi - Cap Siswa Eksis - Kartu Replika Makanan Kemasan 	Visualisasi kartu bergambar makanan dalam kemasan akan mendorong peserta untuk merasa terhubung antara topik bahasan dengan makanan yang familiar mereka konsumsi. Selain itu familiaritas ini akan mendorong mereka untuk menyadari tingkat GGL di makanan yang dekat dengan keseharian mereka.
Sesi 11 Label Makanan dan Minuman	<ul style="list-style-type: none"> - Cap Aksi Bergizi - Cap Siswa Eksis - Kartu Replika Makanan Kemasan 	Peraturan untuk membaca label dan mengurutkan kandungan zat di dalam makanan dan minuman akan mendorong peserta untuk sadar bahwa setiap produk pangan kemasan memiliki kandungan yang patut dicermati dan tidak boleh dilewatkan.
Sesi 12 Kantin sekolah dan jajanan sehat	<ul style="list-style-type: none"> - Cap Aksi Bergizi - Cap Siswa Eksis - Lembar daftar periksa kantin sehat 	Daftar periksa akan mendorong peserta untuk memahami bahwa definisi kantin sehat terdiri dari berbagai elemen pendukung yang cukup ketat agar apa yang dikonsumsi siswa bisa terjamin kesehatan dan kebersihannya.
Sesi 13 Asupan dan Aktivitas	<ul style="list-style-type: none"> - Cap Aksi Bergizi - Cap Siswa Eksis 	Sesi ini melatih siswa untuk mengingat pentingnya aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan, yang disampaikan lewat gerakan tari

Sesi	Alat bantu	Rasionalisasi
Sesi 14 Berbagai Jenis Aktivitas Fisik	- Cap Aksi Bergizi - Cap Siswa Eksis	Menggunakan daftar kalimat yang ada di dalam modul. Dengan menebak jumlah kalori yang dibakar melalui berbagai aktivitas fisik, peserta akan mulai menghitung berbagai aktivitas fisik yang efektif dan dapat mereka lakukan dengan mudah secara harian.
Sesi 15 Indeks Massa Tubuh dan Malnutrisi	- Cap Aksi Bergizi - Cap Siswa Eksis - Timbangan (disediakan sendiri oleh sekolah) - Alat pengukur tinggi badan (disediakan sendiri oleh sekolah)	Pengenalan dengan timbang dan pengukur tinggi badan akan membuat peserta terbiasa mengukur IMT dan menjadikan kegiatan ini sebagai rutinitas mingguan.
Sesi 16 Anemia dan Zat Besi	- Cap Aksi Bergizi - Cap Siswa Eksis	Menggunakan lirik lagu yang terdapat di dalam modul, peserta bisa mengingat lagu yang dibuat dan ingat terus-menerus pesan terkait anemia.
Sesi 17 Sarapan Sehat	- Cap Aksi Bergizi - Cap Siswa Eksis	Bola digunakan sebagai alat bantu untuk mencairkan suasana dan menjadikan diskusi lebih menyenangkan.
Sesi 18 Kebersihan Personal	- Cap Aksi Bergizi - Cap Siswa Eksis - Kertas	Peserta dibuat familiar dengan kebersihan personal dengan menghubungkan hal yang sangat personal ini dengan tokoh publik yang mereka kenal dan idolakan.
Sesi 19 Manajemen Kebersihan Menstruasi	- Cap Aksi Bergizi - Cap Siswa Eksis - <i>Post-it</i> notes	Kertas berwarna akan menjadi medium yang kecil namun berdampak karena setiap peserta akan diminta menuliskan apapun pemikiran mereka tentang menstruasi dan kemudian dibahas bersama di kelas tanpa sungkan.
Sesi 20 Kesehatan Jiwa	- Cap Aksi Bergizi - Cap Siswa Eksis	Kuesioner periksa diri yang berada di dalam modul menjadi medium bagi peserta untuk memahami kerentanan yang mereka alami dan bertindak untuk mengatasi masalah tersebut

Sesi	Alat bantu	Rasionalisasi
Sesi 21 Pertemanan dan Hubungan yang Sehat	<ul style="list-style-type: none"> - Cap Aksi Bergizi - Cap Siswa Eksis - Poster Siluet - <i>Post-it</i> notes 	Kedua medium ini berfungsi sebagai alat untuk peserta memproyeksikan pemikiran mereka kepada orang ketiga yang sedang dibahas dan mendiskusikan berbagai hubungan sehat yang harus mereka bangun.
Sesi 22 Tawuran Pelajar dan Tekanan Pergaulan	<ul style="list-style-type: none"> - Cap Aksi Bergizi - Cap Siswa Eksis - Kartu Perintah Menyanyi (Bergambar Mikrofon) 	Kartu perintah menyanyi menjadi alat bantu bagi fasilitator untuk mengajak diskusi mengenai tawuran dengan lebih menyenangkan
Sesi 23 Perundungan/ <i>Bullying</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Cap Aksi Bergizi - Cap Siswa Eksis - Post It Notes 	Kertas yang berisi komentar positif tentang peserta menjadi simbol terbalik penggambaran dari bullying sehingga peserta memahami bahwa bullying adalah hal yang salah dan tidak dapat dibenarkan.
Sesi 24 Keamanan di Jalan	<ul style="list-style-type: none"> - Cap Aksi Bergizi - Cap Siswa Eksis - Kartu Keamanan Berkendara 	Kertas ilustrasi keamanan berkendara memudahkan peserta untuk memahami bahwa konsekuensi dari berkendara tidak aman adalah keselamatan jiwa
Sesi 25 Kekerasan Seksual	<ul style="list-style-type: none"> - Cap Aksi Bergizi - Cap Siswa Eksis - Post it notes 	Post it notes dan poster menjadi ilustrasi untuk memantik diskusi mengenai bagian tubuh mana saja yang boleh disentuh dan tidak boleh disentuh dan mengenalkan konsep consent atau persetujuan kepada siswa.
Sesi 26 Kehamilan	<ul style="list-style-type: none"> - Cap Aksi Bergizi - Cap Siswa Eksis 	Daftar pernyataan seputar kehamilan yang terdapat di dalam modul digunakan untuk memantik diskusi mengenai mitos dan fakta terkait kehamilan
Sesi 27 Perkawinan Anak dan Risikonya	<ul style="list-style-type: none"> - Cap Aksi Bergizi - Cap Siswa Eksis - Tali rafia - Kartu Risiko Perkawinan Anak 	Tali rafia mendorong remaja untuk membayangkan berbagai beban yang dihadapi seseorang ketika mengalami perkawinan anak.

Sesi	Alat bantu	Rasionalisasi
Sesi 28 Infeksi Menular Seksual	<ul style="list-style-type: none"> - Cap Aksi Bergizi - Cap Siswa Eksis - Kartu Infeksi Menular Seksual 	Kartu berisi gambar infeksi menular seksual dibuat dengan ilustrasi yang menarik namun tidak menakut-nakuti peserta. Tujuannya agar peserta memahami berbagai jenis IMS dengan pendekatan yang lebih ilmiah dan tidak menghakimi.
Sesi 29 HIV dan AIDS	<ul style="list-style-type: none"> - Cap Aksi Bergizi - Cap Siswa Eksis 	Pernyataan tentang mitos dan fakta HIV & AIDS yang terdapat di dalam modul dapat menjadi bahan diskusi mengenai HIV dan AIDS
Sesi 30 Penyalahgunaan NAPZA	<ul style="list-style-type: none"> - Cap Aksi Bergizi - Cap Siswa Eksis - Poster NAPZA 	Poster NAPZA berfungsi sebagai pemicu diskusi dengan menampilkan orang ketiga sebagai bentuk proyeksi diri sendiri mengenai remaja yang rentan menjadi pengguna NAPZA.
Sesi 31 Penyakit Tidak Menular	<ul style="list-style-type: none"> - Cap Aksi Bergizi - Cap Siswa Eksis - Kartu Penyakit Tidak Menular - Kartu Gejala Penyakit Tidak Menular 	Kartu visualisasi PTM berfungsi sebagai alat bantu diskusi mengenai ilustrasi PTM agar peserta bisa mengenal PTM lebih jauh secara ilmiah.
Sesi 32 Penularan Penyakit	<ul style="list-style-type: none"> - Cap Aksi Bergizi - Cap Siswa Eksis - Kartu Penularan Penyakit 	Kartu ilustrasi berfungsi menggambarkan alur visualisasi penularan penyakit dari sebab hingga akibat yang ditimbulkan.
Sesi 33 Penggunaan Internet	<ul style="list-style-type: none"> - Cap Aksi Bergizi - Cap Siswa Eksis - Lembar Internet Sehat 	Kertas yang harus dicocokkan, membantu siswa lebih memahami tentang bagaimana menggunakan internet yang lebih tepat.
Sesi 34 Perencanaan Keuangan	<ul style="list-style-type: none"> - Cap Aksi Bergizi - Cap Siswa Eksis - Kartu Replika Uang - Kartu Impian 	Alat peraga berfungsi untuk membantu peserta membuat skala prioritas pengeluaran dan mendorong mereka untuk menabung.

Sesi	Alat bantu	Rasionalisasi
Sesi 35 Rencanakan Masa Depanmu	- Cap Aksi Bergizi - Cap Siswa Eksis - Kertas	Kertas berfungsi untuk membantu siswa membuat visualisasi rencana masa depan mereka, dan saling mengingatkan antar satu siswa dan siswa lainnya.
Sesi 36 Pameran	Sesi ini tidak menggunakan alat bantu khusus karena sifatnya diskusi dan melakukan pameran di kelas	

TAHAP PEMBELAJARAN

Tahap pertama - memahami siklus hidup manusia dan 'di mana saya saat ini'

- Sesi 1 Pendahuluan
- Sesi 2 Gizi dalam Daur Kehidupan
- Sesi 3 Pubertas dan Konsep Diri

Tahap kedua - hal yang diperlukan untuk tumbuh sehat

- Sesi 4 Gizi Seimbang
- Sesi 5 Isi Piringku
- Sesi 6 Protein: Si Pembangun Tubuh
- Sesi 7 Konsumsi Sayur dan Buah
- Sesi 8 Zat Gizi Mikro
- Sesi 9 Bahan Penukar Makanan
- Sesi 10 Gula, Garam, dan Lemak (GGL)
- Sesi 11 Label Makanan dan Minuman
- Sesi 12 Kantin Sekolah dan Jajanan Sehat
- Sesi 13 Asupan dan Aktivitas
- Sesi 14 Berbagai Jenis Aktivitas Fisik
- Sesi 15 Indeks Massa Tubuh dan Malnutrisi
- Sesi 16 Anemia dan Zat Besi
- Sesi 17 Sarapan Sehat
- Sesi 18 Kebersihan Personal
- Sesi 19 Manajemen Kebersihan Menstruasi
- Sesi 20 Kesehatan Jiwa

Tahap ketiga - sehat bersosialisasi

- Sesi 21 Pertemanan dan Hubungan yang Sehat

Tahap keempat - memahami kerentanan dan risiko diri

- Sesi 22 Tawuran Pelajar dan Tekanan Pergaulan
- Sesi 23 Perundungan/ Bullying
- Sesi 24 Keamanan di Jalan
- Sesi 25 Kekerasan Seksual
- Sesi 26 Kehamilan
- Sesi 27 Perkawinan Anak dan Risikonya
- Sesi 28 Infeksi Menular Seksual
- Sesi 29 HIV dan AIDS
- Sesi 30 Penyalahgunaan NAPZA
- Sesi 31 Penyakit Tidak Menular
- Sesi 32 Penularan Penyakit
- Sesi 33 Penggunaan Internet

Tahap kelima - tetap sehat untuk masa depan yang lebih baik

- Sesi 34 Perencanaan Keuangan
- Sesi 35 Rencanakan Masa Depanmu
- Sesi 36 Pameran

PEDOMAN FASILITATOR

*Saya mendengar dan saya lupa.
Saya melihat dan saya ingat.
Saya melakukan dan saya mengerti.*
(Pepatah Tiongkok)

Buku Panduan Fasilitator Aksi Bergizi ini disusun dengan pendekatan belajar aktif dan eksperiensial. Metode tersebut dipilih untuk menyesuaikan dengan kelompok umur target audiens yang disasar yaitu siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA) dan institusi pendidikan yang sederajat. Penggunaan metode yang lebih interaktif ini diharapkan mengundang partisipasi siswa, meningkatkan retensi informasi, dan mendorong siswa untuk belajar mandiri tentang topik-topik yang dibahas dalam Pelatihan Aksi Bergizi. Dengan metode pembelajaran seperti ini, maka diperlukan fasilitator yang terampil membawakan simulasi dan mampu membimbing siswa untuk mengambil kesimpulan.

Fasilitasi adalah proses yang menguatkan, mendukung dan mendorong pembelajaran menggunakan berbagai teknik yang berbasis kebutuhan siswa, pengalaman nyata dan berbagai aktivitas. Fasilitasi bertujuan untuk "mempermudah" atau "membantu berjalannya sebuah proses". Dengan demikian, fasilitasi dalam konteks praktik komunitas adalah suatu proses yang bertujuan membantu mengelola aliran dan diskusi kegiatan agar berjalan dengan lancar.

Fasilitator memandu dialog dan berupaya memaksimalkan waktu dan energi peserta dengan menjaga acara dan diskusi di jalurnya baik dalam hal waktu maupun topik. Pendekatan fasilitatif memungkinkan peserta untuk memanfaatkan pengalaman kegiatan dan belajar dengan cara aktif.

Fasilitator mempunyai tanggung jawab untuk membimbing, membina, dan mengarahkan peserta dalam sebuah kegiatan. Dalam melaksanakan tanggung jawab tersebut, fasilitator bertugas untuk:

- (1) Menerapkan aturan main dalam pelaksanaan kegiatan,
- (2) Melaksanakan kegiatan sesuai dengan prosedur yang ditentukan oleh petunjuk teknis, dan
- (3) Menangani masalah, pelatihan, dan penguatan kelompok.

Tugas-tugas ini mengharuskan fasilitator untuk berinteraksi secara aktif dengan pihak yang difasilitasi (peserta).

Terdapat berbagai pendekatan dalam fasilitasi, salah satunya adalah fasilitator kelompok. Fasilitator kelompok merupakan seseorang yang bukan peserta kelompok tersebut, netral, diterima oleh peserta kelompok, dan memiliki tujuan untuk membantu pelaksanaan proses dengan cara mengidentifikasi dan menyelesaikan masalah menggunakan pembelajaran bersama dalam rangka meningkatkan efektivitas kelompok.

Dengan beragamnya topik yang dibahas dalam Pelatihan Aksi Bergizi, fasilitator tidak diharapkan untuk mengetahui seluruh informasi yang terkait dengan materi. Di lain pihak, fasilitator perlu memiliki kemampuan untuk membimbing siswa mendapatkan informasi dari Buku Pegangan Siswa Aksi Bergizi serta sumber-sumber yang kredibel seperti Kementerian Kesehatan, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Kementerian Agama serta berbagai organisasi lain yang menjadi referensi nasional maupun internasional.

Walaupun pelatihan Aksi Bergizi tidak dirancang untuk menyampaikan semua informasi, fasilitator diharapkan memahami informasi yang terkait dengan materi. Fasilitator perlu memiliki kemampuan untuk membimbing siswa mendapatkan informasi dari Buku Pegangan Siswa Aksi Bergizi serta sumber-sumber yang kredibel.

Pada beberapa keadaan, fasilitator perlu mengingat bahwa banyak peserta yang mungkin memiliki pengalaman dan keahlian yang setara, atau bahkan melebihi mereka sehingga dibutuhkan pendekatan yang berbeda. Komunikasi merupakan kunci fasilitasi karena keberhasilan fasilitasi bergantung pada pengelolaan metode dan teknik komunikasi yang digunakan dalam menyampaikan informasi dan pengetahuan pada peserta.

APA YANG DIBUTUHKAN UNTUK MENJADI FASILITATOR YANG BAIK?

Fasilitator yang kompeten menjadikan proses yang sulit menjadi sangat alami dan intuitif. Beberapa hal yang perlu diperhatikan adalah:

- Fasilitator yang baik adalah seorang komunikator yang baik,
- Fasilitator yang baik selalu menghargai seseorang beserta ide yang tercetus dari orang tersebut,
- Fasilitator yang baik berorientasi pada hasil dan proses,
- Fasilitator yang baik berpikir cepat dan logis.
- Fasilitator yang baik tidak menghakimi (tidak membiarkan keyakinan dan pendapat pribadi mereka mengganggu penyampaian sesi),
- Seorang fasilitator yang baik menunjukkan kedewasaan dan kepercayaan diri ketika membahas topik-topik sulit (terutama yang berkaitan dengan seks, menstruasi dan reproduksi).

TANGGUNG JAWAB FASILITATOR

Berikut beberapa hal mendasar yang perlu diperhatikan sebagai fasilitator:

a. Persiapan

Pahami substansi kegiatan dan rencanakan tahapan fasilitasi secara rinci.

b. Nyatakan tujuan kegiatan di awal sesi

Peserta akan jauh lebih siap untuk berkontribusi dan membantu Anda jika mereka tahu apa tujuan yang ingin diraih. Fasilitator perlu memastikan bahwa peserta memahami apa yang perlu diselesaikan.

c. Tetapkan ekspektasi

Elaborasi aturan-aturan dasar untuk membantu para peserta menentukan cara-cara yang tepat untuk berinteraksi satu sama lain selama pertemuan atau acara.

d. Pandu kelompok dalam menyajikan dan berbagi informasi.

Gunakan metode fasilitasi yang harus mencakup semua peserta dalam diskusi dan mencegah satu atau dua peserta mendominasi kegiatan. Meski tidak semua orang berbicara, diharapkan tidak ada yang merasa dikecualikan dari proses tersebut.

e. Beri penutupan dan tegaskan kembali hal yang dicapai dari kegiatan.

Untuk memastikan bahwa semua ide dan poin ditangkap secara akurat, fasilitator berperan untuk memastikan bahwa seluruh kegiatan terdokumentasi.

Pada beberapa keadaan, fasilitator perlu melakukan intervensi untuk menjaga kegiatan tetap berada di jalurnya dan mendapatkan produktivitas optimal yang dapat dilakukan dengan:

- Ingatkan kelompok peserta untuk tetap fokus.
- Jangan takut untuk secara langsung memfokuskan kembali grup pada item agenda tertentu.
- Gunakan humor yang halus dan tepat untuk pengalihan. Hindari penggunaan humor yang menyangkut SARA, tampilan fisik, dan gender.
- Ulangi pembacaan aturan dasar.
- Arahkan pertanyaan Anda kepada individu untuk klarifikasi.
- Cari bantuan dari grup peserta tersebut agar secara aktif berkontribusi.

MEMANCING PERTANYAAN PRODUKTIF

Meskipun peserta bersemangat terhadap proses fasilitasi yang sedang dilakukan, tidak jarang mereka tidak menunjukkan keaktifannya dalam proses diskusi atau bertanya secara aktif.

Berikut beberapa teknik untuk menjaga percakapan tetap berjalan:

- Gunakan pertanyaan pemandu (*probing*)

Pertanyaan pemandu adalah (rangkaian) pertanyaan yang dapat memancing peserta untuk ikut berpartisipasi aktif dalam proses fasilitasi. Biasakan untuk memiliki beberapa pertanyaan pemandu untuk satu topik.

- Memanggil individu dalam suatu kelompok untuk berbicara

Tidak jarang ada peserta yang merasa canggung untuk memulai suatu pembicaraan atau mengutarakan pendapatnya tanpa diminta. Hal ini bisa disebabkan karena beberapa alasan; seperti kurang memahami topik yang sedang dibicarakan, merasa bahwa pendapatnya tidak penting atau kurang relevan dengan topik yang dibicarakan, merasa canggung berbicara di depan orang yang belum terlalu dikenal, ataupun disebabkan karena ada peserta lain yang mendominasi pembicaraan. Bila hal ini terjadi, undanglah peserta tersebut (dengan menyebutkan namanya) untuk mengutarakan pendapatnya. Bila peserta mengatakan pendapat mereka sama dengan peserta yang lain, undang peserta tersebut untuk menjelaskan secara detil bagian apa yang ia setuju. Jangan paksa siapapun untuk menyampaikan sesuatu yang tidak mereka inginkan terutama terkait topik sensitif seperti seks, menstruasi dan reproduksi.

- Ajak berdiskusi

Ingatkan peserta bahwa kita sedang melakukan suatu diskusi, dan semua peserta diharapkan berpartisipasi dan semua pendapat diterima dengan terbuka. Hindari memberikan komentar atau ekspresi wajah seolah “menilai” pendapat seseorang adalah suatu hal yang benar atau salah. Selalu ingatkan diri kita bahwa ini adalah proses diskusi dan kita wajib bersifat netral. Penting untuk selalu tampak tertarik dengan jawaban peserta dan minta mereka untuk memaparkan jawaban mereka bila dirasa terlalu singkat.

Dengan mengakui dan memanfaatkan kontribusi yang unik dan berharga dari setiap peserta, seorang fasilitator yang efektif dapat meningkatkan nilai kolektif seluruh pesertanya. Dengan memediasi proses kelompok, fasilitator memainkan peran aktif dan penting dalam memastikan bahwa mereka sangat memahami pengetahuannya sendiri.

PROSES FASILITASI

Proses fasilitasi dalam modul Aksi Bergizi terbagi menjadi tiga tahap utama:

1. **Pengarahan:** Penjelasan awal tentang kegiatan yang akan dilakukan dan mengapa. Di tahap ini fasilitator tidak menyampaikan poin yang ingin dipelajari, melainkan hanya memberikan gambaran umum dan aturan kegiatannya saja. Biarkan peserta menyimpulkan poin pembelajarannya sesudah melakukan aktivitas.
2. **Aktivitas/simulasi:** Ketika permainan dimulai, tugas fasilitator adalah mengamati dan memastikan semua siswa berpartisipasi dalam proses. Selain itu fasilitator juga perlu memberi ruang kepada siswa untuk melakukan aktivitas tanpa intervensi terlalu banyak, agar mereka dapat menemukan poin pembelajarannya sendiri dan bukan hanya sekedar menunggu informasi dari fasilitator.
3. **Diskusi:** Pada tahap ini memandu peserta untuk melakukan refleksi pribadi atau dalam kelompok. Fasilitator harus memastikan suasana kelas yang tenang dan kondusif. Saat diskusi, fasilitator perlu menurunkan tempo pembicaraan agar setiap siswa dapat memproses pengalaman mereka dan mengambil kesimpulan.

KESEPAKATAN AKSI BERGIZI

Pelatihan Aksi Bergizi dirancang khusus untuk dapat disampaikan dengan waktu yang singkat namun tetap menarik bagi siswa. Untuk memastikan sesi berjalan lancar, perlu dibuat kesepakatan bersama yang dijadikan acuan perilaku dalam setiap sesi.

1. Berpartisipasi aktif dalam setiap sesi

Kesepakatan ini perlu dibuat untuk memastikan siswa memahami bahwa mereka diharapkan berpartisipasi. Semakin aktif siswa, maka semakin banyak manfaat dan pengetahuan yang akan mereka peroleh.

2. Bicara bergantian

Sering kali siswa sangat antusias untuk berpartisipasi hingga tidak sabar untuk menunggu giliran bicara. Bila hal ini terjadi, maka seluruh kelas akan menjadi ribut tak terkendali. Karena itu, penting bagi siswa untuk menyepakati cara diskusi yang tertib.

3. Saling menghargai pendapat satu sama lain

Modul Aksi Bergizi terdiri dari 36 sesi dengan beragam topik. Tidak semua informasi akan sesuai dengan pendapat semua peserta karena setiap orang memiliki pengalaman, adat istiadat dan kepercayaan yang berbeda. Fasilitator dan siswa perlu menghargai perbedaan pendapat tersebut, namun semua perlu memiliki komitmen untuk mencari informasi lebih banyak dan terbuka untuk belajar.

4. Menjaga sopan santun dan ketertiban

Karena pelatihan Aksi Bergizi bersifat aktif, sering kali siswa melupakan sopan santun dan ketertiban akibat terbawa suasana. Sejak awal siswa perlu diingatkan untuk senantiasa menjaga perilaku di kelas.

5. Tepat waktu (sesuai dengan kesepakatan)

Setiap sesi Aksi Bergizi hanya berdurasi 30 menit sesuai. Karena itu, fasilitator harus mengingatkan siswa untuk selalu tepat waktu agar sesi dapat selesai pada waktunya. Fasilitator juga harus memastikan bahwa sesi telah dipersiapkan dengan baik sehingga dapat berjalan dengan efisien dan efektif.

6. Aktif mencari informasi dari sumber yang benar

Dengan durasi yang terbatas, setiap sesi tidak dapat memberikan informasi lengkap tentang topik yang sedang didiskusikan. Pelatihan Aksi Bergizi memang dirancang sebagai pemicu saja, namun fasilitator dan siswa harus berupaya secara mandiri untuk mendapatkan informasi lebih banyak dari sumber-sumber yang bertanggung jawab, seperti Kementerian Kesehatan, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Kementerian Agama, serta institusi lain yang menjadi referensi baik di tingkat nasional maupun internasional.

BEBERAPA ISTILAH FASILITASI DALAM MODUL AKSI BERGIZI

Ice breaker

Kegiatan ice breaker adalah upaya untuk mencairkan suasana, terutama bila peserta pelatihan belum mengenal satu sama lain atau merasa canggung untuk melakukan kegiatan bersama.

Energizer

Energizer biasanya dilakukan di tengah-tengah pelatihan untuk meningkatkan tingkat energi peserta. Kegiatan *energizer* sangat diperlukan terutama bila peserta terlihat lelah atau kurang bersemangat, terutama setelah waktu istirahat dan makan.

Time out

Setelah melakukan kegiatan yang sangat aktif, sering kali energi peserta akan berlebihan dan sulit dikendalikan untuk melanjutkan kegiatan berikutnya. Bila hal ini terjadi, fasilitator dapat meminta peserta untuk melakukan *time out* dengan gerakan tangan seperti di pertandingan olahraga sambil meminta siswa untuk mengikuti gerakan yang sama. Ini berarti fasilitator menghentikan kegiatan sementara, sampai seluruh peserta tenang kembali. Bila peserta masih sangat aktif, *time out* bisa dilakukan dengan menambahkan sesi pernafasan.

1. Gerakan tangan *time out*



Gerakan tangan time out dapat digunakan untuk menenangkan kelas yang terlalu aktif

2. Latihan Pernafasan dalam Bahasa Indonesia



TIPS MEMFASILITASI MODUL AKSI BERGIZI

Modul Aksi Bergizi secara umum dapat dikategorikan ke dalam beberapa jenis: a) Sesi Aktivitas Dalam Ruang, b) Sesi Aktivitas Luar Ruang, c) Sesi Reflektif dan d) Sesi Sensitif. Masing-masing jenis sesi tersebut memiliki ciri dan tantangannya sendiri.



a. Sesi Aktivitas Dalam Ruang

Sesi Aksi Bergizi yang menggunakan permainan selalu digemari oleh siswa, karena tidak terasa seperti belajar. Namun ada beberapa hal yang perlu diperhatikan ketika fasilitator sedang membawakan sesi ini:

1. Partisipasi Siswa

Bila permainan dilakukan dalam kelompok, selalu ada siswa yang menarik diri dan tidak ikut aktif dalam permainan. Fasilitator perlu berkeliling ruangan dan memastikan bahwa setiap siswa berpartisipasi.

2. Siswa Terlalu Aktif

Dalam permainan tertentu, terutama yang bersifat kompetitif, sering kali siswa akan terbawa suasana dan kelas menjadi tidak terkendali. Dalam kondisi seperti ini, fasilitator disarankan untuk meminta *time out* dan mengingatkan siswa kembali ke kesepakatan Aksi Bergizi yang terpampang di kelas. Bila siswa masih terlihat terlalu bersemangat, minta mereka untuk melakukan latihan pernafasan hingga kelas kembali tenang dan tertib. Cara ini hanya efektif bila sejak awal fasilitator membuat kesepakatan dengan siswa terlebih dahulu. Karena itu, fasilitator perlu menegosiasikan hal ini sejak sesi pertama.

3. Pembelajaran Tidak Dipahami

Karena asyik melakukan simulasi atau permainan, siswa bisa saja tidak memperhatikan makna dari kegiatan tersebut. Tugas fasilitator adalah memberikan diskusi yang tepat melalui pertanyaan atau pemberian informasi yang relevan, sehingga siswa memiliki kesempatan untuk memproses aktivitas yang baru saja mereka lakukan dan mengaitkan aktivitas tersebut dengan pengalaman mereka sehari-hari.



b. Sesi Aktivitas Luar Ruang

1. Pemilihan Fasilitator Sebaya

Dalam melakukan kegiatan luar ruang, fasilitator tidak dapat mengawasi seluruh proses sendirian karena siswa mungkin akan menyebar dan sulit untuk diawasi. Karena itu, untuk sesi yang mengharuskan siswa keluar dari kelas fasilitator harus memilih beberapa orang siswa untuk membantu mengarahkan teman-temannya dalam berkegiatan.

2. Mobilisasi Siswa

Menggerakkan siswa dari kelas ke lokasi yang lain biasanya memakan waktu. Persiapan yang matang adalah kunci pelaksanaan sesi yang efisien. Sebaiknya fasilitator sudah menyiapkan pengelompokan murid sebelumnya, sehingga tidak membuang waktu pada saat sesi. Pastikan seluruh materi yang dibutuhkan oleh siswa sudah tersedia dan siap dibagikan.

3. Tidak Tepat Waktu

Dengan durasi setiap sesi yang terbatas, fasilitator harus mengelola waktu dengan baik sehingga kegiatan dapat dilakukan dengan lancar. Dalam sesi luar ruangan, tantangan terbesar adalah memastikan siswa kembali ke kelas pada waktu yang ditentukan. Fasilitator harus memastikan bahwa fasilitator sebaya dan para siswa sepakat kapan kembali ke ruang kelas dan diberikan peringatan 5 menit sebelum mereka benar-benar harus bergerak.



c. Sesi Reflektif

1. Siswa Kurang Responsif

Dalam sesi yang bersifat refleksi diri, siswa mungkin saja menghindar atau menolak menjawab pertanyaan-pertanyaan pemandu (probing) karena merasa canggung atau takut dinilai oleh teman sekelasnya. Hal yang dapat dilakukan untuk memancing jawaban siswa adalah dengan memastikan mereka merasa aman dan nyaman, serta mengingatkan setiap siswa untuk menghargai pendapat satu sama lain. Hal lain yang dapat dilakukan adalah dengan menggunakan perumpamaan atau contoh yang tidak berkaitan langsung dengan siswa seperti: 1) berita di koran atau televisi, dan 2) pengalaman teman atau saudara, sehingga siswa terpancing untuk berdiskusi.

2. Penyampaian Pesan Kunci Kurang Jelas

Sesi yang bersifat reflektif cenderung berjalan lebih tenang dan lambat dibandingkan dengan sesi simulasi atau permainan. Bisa jadi siswa akan mulai kehilangan minat dan kesulitan untuk fokus menjelang akhir sesi. Pastikan bahwa siswa masih menyimak pesan kunci yang disampaikan oleh fasilitator. Bila perlu, gunakan *time out* untuk membantu siswa memfokuskan perhatiannya dan minta mereka mengulang pesan yang disampaikan oleh fasilitator.



d. Sesi Sensitif

1. Canggung Mendiskusikan Topik

Ketika membicarakan topik yang sensitif dan jarang didiskusikan, terkadang fasilitator merasa canggung. Perlu diingat bahwa siswa masa kini dapat mencari informasi dari mana saja, baik yang akurat maupun tidak. Daripada mereka mencari informasi dari sumber yang tidak jelas, lebih baik siswa mendapatkan pengetahuan yang jelas dari fasilitator atau dari referensi yang dijadikan acuan nasional dan internasional. Fasilitator tidak perlu ahli dalam semua topik yang didiskusikan, namun siswa perlu mempercayai fasilitator untuk membantu mereka mencari informasi yang benar.

2. Menghakimi Siswa

Bila ada siswa yang memiliki pandangan berbeda atau informasi yang tidak sesuai dengan modul Aksi Bergizi, fasilitator harus berhati-hati untuk tidak menghakimi dan mempermalukan siswa, apalagi di depan teman sebayanya. Hal ini akan membuat siswa menutup diri dan tidak mau menerima pengetahuan baru. Bimbinglah mereka untuk dapat mencari informasi dari sumber yang benar (bukan hoaks). Fasilitator perlu terus membuka diskusi dengan siswa sehingga mereka mempercayainya dan tidak merasa dihakimi ketika bertanya.

3. Perundungan (*bullying*)

Dalam sesi yang sensitif, mungkin saja siswa saling mengolok atau menjadikan topik sebagai bahan bercanda. Terkadang siswa yang menjawab salah atau berbeda dirundung oleh teman-temannya di kelas secara verbal, sehingga anak tersebut tidak ingin berpartisipasi lagi di kelas. Bila hal ini terjadi, fasilitator harus menertibkan siswa dengan mengingatkan mereka kembali tentang kesepakatan awal yang sudah dibuat yaitu "saling menghargai pendapat satu sama lain" serta "menjaga sopan santun dan ketertiban". Gugah empati siswa dan tanyakan apakah mereka senang bila dirundung siswa lain. Jika tidak senang, maka tentunya jangan dilakukan kepada orang lain.

Di setiap sesi akan terdapat simbol yang menjelaskan karakteristiknya untuk membantu fasilitator mengelola kelas.

Untuk memudahkan pengguna modul ini, setiap sesi telah dikategorikan berdasarkan isi materi dan cara membawakannya. Di sebelah kanan atas setiap judul sesi, fasilitator dapat melihat lambang sesi reflektif, sensitif, dalam ruang atau luar ruang tergantung dari isi materinya. Dengan mengacu pada lambang tersebut, fasilitator dapat mengantisipasi cara membawakan sesi sesuai dengan jenisnya.

Lambang sesi reflektif, sensitif, dalam ruang atau luar ruang



MODUL AKSI BERGIZI HIDUP SEHAT SEJAK SEKARANG. UNTUK REMAJA KEKINIAN

Sesi 20

KESEHATAN JIWA

LATAR BELAKANG

Kesehatan jiwa sering kali luput dari perhatian remaja maupun orang tua mereka. Bila siswa mengalami sakit fisik, pada umumnya mereka tahu apa yang perlu dilakukan. Namun bila siswa mengalami gangguan kesehatan jiwa, belum tentu mereka dapat mengenali gejalanya dan mencari pertolongan yang tepat. Kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan, adanya masalah yang tidak dapat diatasi atau kurangnya dukungan dari keluarga bisa menyebabkan stres pada remaja.

REFERENSI

1. Willkinson, Michael. "Facilitation Excellence: The Seven Separators: What separates top facilitators from good ones?" at: <http://www.leadstrat.com/library/articles.asp>. July 2008.
2. Schwarz, Roger. "The Skilled Facilitator" at: <https://drive.google.com/open?id=1IVpjMeCJgs00tJUNA2dnCDPpoQXc-0-n>. July 2017
3. Good Group Decisions, Inc. 2007. "Characteristics of Good Meeting Facilitators." Good Group Decisions, Inc., 98 Maine Street, Brunswick, ME 04011. Accessed at: www.GoodGroupDecisions.com. July 2008
4. "Basic Facilitation Skills." May 2002. The Human Leadership and Development Division of the American Society for Quality, The Association for Quality and Participation, and The International Association of Facilitators.
5. Leigh, E. (2001) *Learning through fun and games*. Roseville, New South Wales: Mc Graw-Hill
6. Spinks, T., Clements, P. (2010) *Facilitating learning: book of activities*, New Delhi: Viva Books Private Limited

TAHAP 1

MEMAHAMI SIKLUS HIDUP MANUSIA DAN 'DI MANA SAYA SAAT INI'



PENDAHULUAN

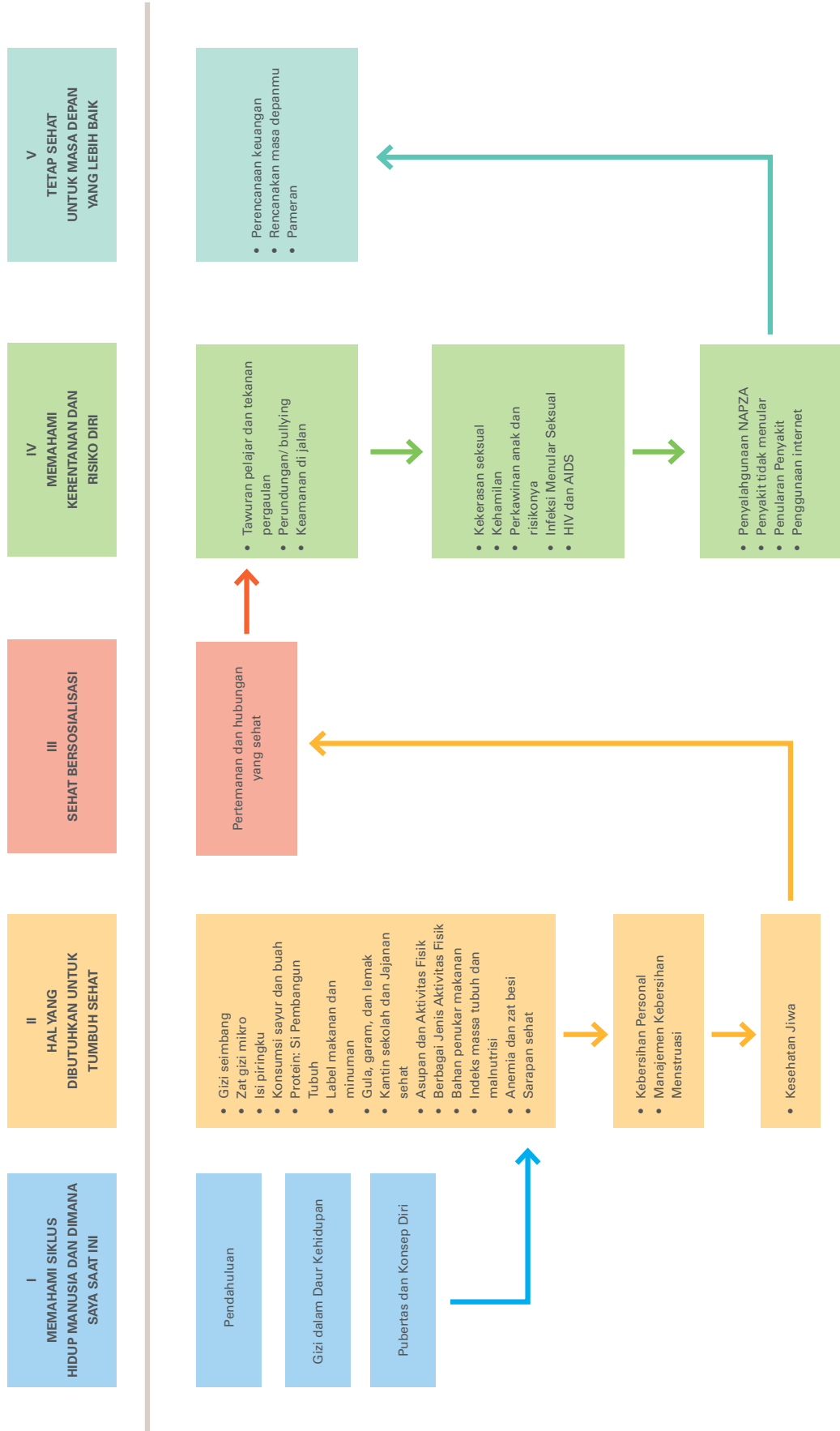
LATAR BELAKANG

Gizi dan kesehatan saat remaja memainkan peran penting dalam siklus kehidupan manusia. Banyak penelitian mengungkapkan eratnya hubungan berkelanjutan antara kesehatan dan status gizi selama remaja dengan kondisi saat dewasa.

Modul ini dirancang dengan tujuan untuk membekali remaja sehingga mereka dapat memiliki kesehatan dan status gizi yang optimal untuk menjadi remaja yang sehat, bahagia, dan produktif. Akan terdapat berbagai metode pembelajaran yang telah dirancang khusus sehingga peserta dapat memahaminya dalam waktu singkat dengan metode yang tepat.



Gambar Alur Modul



Terdapat lima fase dalam mempelajari modul ini

1. Tahap pertama - memahami siklus hidup manusia dan 'dimana saya saat ini'

Untuk memfasilitasi pemahaman terhadap siklus hidup manusia dan membantu para remaja untuk mengidentifikasi siklus hidup yang sedang mereka jalani serta maknanya bagi mereka, yang terdiri dari perubahan secara sosial, fisik, dan mental, termasuk pubertas.

2. Tahap kedua - hal yang dibutuhkan untuk tumbuh sehat

Untuk membantu para remaja dalam memahami hal-hal yang dibutuhkan dan perlu dipastikan dalam mencapai pertumbuhan remaja yang sehat dan menyenangkan. Terdapat tiga hal utama yang mendukung fase ini, yaitu gizi, kebersihan, dan pengelolaan stress yang baik. Keadaan ini akan membawa mereka menuju "saya yang sehat dan bahagia".

3. Tahap ketiga - sehat bersosialisasi

Tahap ketiga akan memudahkan remaja untuk melihat lebih jauh melampaui diri mereka sendiri dan mulai melangkah ke kehidupan sosial. Tahapan ini akan mengeksplorasi lebih lanjut mengenai cara membangun hubungan yang setara dan sehat antara "aku dan kamu".

4. Tahap keempat - memahami kerentanan dan risiko diri

Tahap berikutnya akan membahas kerentanan dan risiko yang timbul dari interaksi antara diri "saya" dan hubungan yang dibangun di atas interaksi sosial "Anda dan saya". Keadaan ini meliputi kekerasan dan cedera, risiko terkait kesehatan reproduksi, penyakit tidak menular, dan penularan penyakit.

5. Tahap kelima - tetap sehat untuk masa depan yang lebih baik

Pada langkah terakhir dari modul ini, remaja akan didorong untuk berani dan mampu mewujudkan impian, tujuan, dan merencanakan masa depan. Diberikan penekanan bahwa hidup yang sehat dan bahagia akan membantu mereka dalam mewujudkan impian mereka.



TUJUAN

Peserta memahami bahwa modul akan disampaikan dalam 36 sesi dan akan terdapat banyak permainan dan pembelajaran interaktif selama satu tahun. Sesi 1 ini merupakan bentuk penyiapan siswa agar mereka tahu apa yang akan dilalui selama Pelatihan Aksi Bergizi serta dapat menjalani proses dengan sikap yang produktif.



WAKTU

30 menit



ALAT BANTU

Kertas, pulpen



LANGKAH PEMBELAJARAN

Persiapan

1. Siapkan lembar "Kesepakatan Aksi Bergizi"
2. Sediakan spidol untuk menulis
3. Minta satu atau dua orang siswa untuk menjadi peraga yel Aksi Bergizi
4. Ajarkan yel Aksi Bergizi kepada siswa peraga tersebut.

Pengarahan

1. Salam dan sapa peserta yang telah hadir.
2. Fasilitator memperkenalkan tentang "Kompetisi Aksi Bergizi"
 - a. Di awal sesi, peserta akan diperkenalkan dengan sistem pembelajaran interaktif yang disebut "Kompetisi Aksi Bergizi". yang akan dilaksanakan dalam 36 sesi yang membahas tema-tema seputar gizi dan kesehatan.
 - b. "Kompetisi Aksi Bergizi" merupakan kompetisi individual, yang juga membutuhkan kerja sama dalam kelompok untuk memenangkan kompetisinya.
 - c. Sebagai bahan bacaan, para peserta akan mendapatkan Buku Pegangan Siswa "Aksi Bergizi".
 - d. Selain berisi ringkasan materi, Buku Pegangan Siswa "Aksi Bergizi" juga dilengkapi halaman pembelajaran, yang akan diisi oleh para peserta setiap selesai sesi.
 - e. Di halaman paling belakang dalam modul tersebut juga terdapat halaman khusus cap. Tersedia 36 bidang kosong di masing-masing sesi yang bisa diisi cap oleh fasilitator. Bila ada siswa yang tidak hadir di sesi tertentu, maka salah satu teman boleh menjelaskan pesan kunci dari sesi tersebut. Siswa yang absen berhak mendapatkan cap dan siswa yang membantu menjelaskan pesan kunci tersebut mendapatkan cap siswa aktif.

- f. Peserta berkesempatan mendapatkan cap ekstra pada setiap sesi karena fasilitator akan memberikan cap kepada peserta yang aktif berpartisipasi. Yang disebut aktif berpartisipasi adalah saat peserta ikut berdiskusi, menjawab pertanyaan, mengemukakan pendapat, dan menjadi peraga.
- g. Di akhir sesi, peserta yang dapat melengkapi seluruh cap atau mendapatkan cap paling banyak akan dinobatkan menjadi Duta Aksi Bergizi.
- h. Fasilitator menjelaskan bahwa topik yang didiskusikan dalam Aksi Bergizi sangatlah beragam, sehingga siswa dan fasilitator akan sama-sama belajar selama pelatihan ini berlangsung.

Aktivitas

1. Mempelajari dan mempraktikkan yel Aksi Bergizi

Pilih salah satu atau dua orang murid sebagai fasilitator sebaya untuk membantu memperagakan di depan kelas.

Pelajari gerakan yel "Aksi Bergizi" berikut ini:

- a. Gerakan yel dimulai ketika Fasilitator berteriak "Aksi Bergizi!"
- b. Fasilitator dan peserta melakukan gerakan yel bersama
- c. Gerakan pertama: teriakkan kata "Aksi" dengan menghentakkan kaki kanan ke lantai dua kali
- d. Gerakan kedua: teriakkan kata "Bergizi" dengan bertepuk tangan tiga kali
- e. Gerakan ketiga: teriakkan kata "Remaja" dengan menepuk kedua lutut tiga kali
- f. Gerakan terakhir: teriakkan kata "Indooooonesia!!" sambil mengangkat kedua tangan dari lutut sampai setinggi-tingginya di atas kepala disertai lompatan

Gerakan yel "Aksi Bergizi"



Fasilitator meminta semua siswa untuk berdiri dan mempelajari yel “Aksi Bergizi” (lihat ilustrasi). Ajarkan yel tersebut secara bertahap mulai dari gerakan pertama. Tambahkan gerakan berikutnya satu persatu sehingga tidak membingungkan. Lakukan beberapa kali sampai satu kelas dapat melakukan dengan kompak.

2. Membuat Kesepakatan Aksi Bergizi

Fasilitator menyampaikan bahwa proses belajar Aksi Bergizi akan lebih bersifat interaktif, serupa dengan yel-yel tadi. Agar kegiatan dapat berjalan dengan baik, semua yang terlibat (baik fasilitator maupun siswa) harus membuat kesepakatan. Fasilitator menuliskan poin-poin kesepakatan bila siswa bersedia melakukannya. Fasilitator dapat menemukan lembar Kesepakatan Aksi Bergizi di dalam koper

KESEPAKATAN AKSI BERGIZI :

Nama: _____

Tawarkan kepada siswa apakah mereka bersedia membuat kesepakatan untuk:

Berpartisipasi aktif dalam setiap sesi

Aksi Bergizi adalah bentuk pelatihan yang bersifat interaktif. Semakin siswa aktif dan berinisiatif, semakin banyak pula pembelajaran yang dapat diperoleh.

Bicara bergantian

Bila kita semua aktif bicara, berarti tidak ada yang mendengarkan. Karena itu, semua peserta harus bergantian mengutarakan pendapat diawali dengan mengangkat tangan. Fasilitator akan mengatur jalannya diskusi untuk memastikan kelancaran sesi.

Saling menghargai pendapat satu sama lain

Setiap orang memiliki pengalaman, adat istiadat dan kepercayaan yang berbeda. Bila ternyata tidak sesuai satu dengan yang lain, kita tidak perlu memaksakan pandangan kita. Carilah informasi lebih banyak dan terbuka untuk belajar.

Menjaga sopan santun dan ketertiban

Pelatihan Aksi Bergizi bersifat interaktif, tapi bukan berarti peserta bisa melupakan sopan santun. Peserta tetap mengangkat tangan sebelum menjawab, mengucapkan maaf bila ada kesalahan, mengatakan terima kasih dan selalu menjaga ketertiban di kelas. Bila terjadi pelanggaran, maka fasilitator akan meminta peserta untuk melakukan *time out*.

Tepat waktu (sesuai dengan kesepakatan)

Waktu untuk melakukan setiap sesi Aksi Bergizi sangatlah terbatas. Karena itu, semua yang terlibat harus tepat waktu sesuai dengan durasi yang diberikan oleh fasilitator atau disepakati bersama.

Aktif mencari informasi dari sumber yang benar

Pelatihan Aksi Bergizi tidak dirancang untuk menyampaikan semua informasi. Dengan durasi yang terbatas, setiap sesi hanya memberikan pesan kunci sesuai topik yang dibahas. Namun selebihnya siswa dan fasilitator harus berupaya mencari informasi yang lebih banyak dari sumber yang benar.

Setiap poin yang ditawarkan tersebut harus disepakati dengan siswa. Yakinkan mereka bahwa seluruh poin tersebut penting agar sesi dapat berjalan lancar dan menyenangkan. Tuliskan seluruh poin tersebut di kertas berjudul Kesepakatan Aksi Bergizi yang telah disediakan dan bila waktu memungkinkan, minta semua siswa untuk menandatangani. Kesepakatan tersebut akan dipasang di dinding selama Pelatihan Aksi Bergizi berlangsung dan menjadi acuan perilaku seluruh peserta. Bila terjadi pelanggaran berat, maka fasilitator berhak menarik kembali cap yang sudah diperoleh oleh peserta.

Diskusi

1. Bacakan kembali kesepakatan bersama.
2. Ucapkan terima kasih atas partisipasi mereka.
3. Tutup sesi dengan mengucapkan, misalnya: "Sampai jumpa pada sesi berikutnya."

Sesi 2



GIZI DALAM DAUR KEHIDUPAN

PENDAHULUAN

Daur kehidupan, yang kadang sering juga dikenal sebagai siklus kehidupan, berkaitan erat dengan asupan gizi manusia. Daur hidup manusia terbagi dalam beberapa tahap: telur yang telah dibuahi – fetus (janin) – bayi di bawah usia 6 bulan – balita – anak-anak – remaja – dewasa – dan lanjut usia, seperti gambar di bawah ini.

Gambar daur hidup perempuan



Gambar daur hidup laki-laki



Dari semua tahapan ini, terdapat dua masa saat tubuh kita mengalami proses pertumbuhan yang sangat pesat, yaitu saat bayi dan remaja. Menakutkan bukan? Oleh karena itu, penting sekali untuk kita menjaga asupan gizi setiap saat, terutama pada kedua masa ini. Kebutuhan gizi saat remaja dipengaruhi oleh beberapa hal, seperti aktivitas fisik, lingkungan, konsumsi obat-obatan untuk kondisi tertentu, kondisi mental, penyakit yang sedang dialami, dan tingkat stres. Remaja lelaki dan perempuan memiliki kebutuhan gizi yang berbeda karena tubuh mereka berkembang secara berbeda.

Pada saat remaja, selain mengalami proses pertumbuhan yang pesat, seorang manusia juga mempersiapkan diri untuk masa selanjutnya, yaitu masa dewasa. Seorang remaja perempuan misalnya, ketika memasuki usia dewasa, maka dapat memilih untuk menikah, hamil, dan memiliki keturunan seiring dengan kesiapan organ reproduksinya. Ibu yang sehat akan melahirkan anak-anak yang sehat dan memiliki proses pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.

Sebaliknya, ibu hamil yang kekurangan gizi akan memiliki risiko lebih tinggi untuk melahirkan anak dengan berat badan lahir yang rendah (BBLR). Anak yang memiliki berat badan lahir rendah memiliki risiko besar untuk tumbuh menjadi remaja dengan kondisi KEK lalu hamil dan siklus ini akan berulang kembali.

Penyebab utama dari masalah gizi di setiap tahap daur kehidupan bersumber pada dua hal, yaitu asupan gizi yang kurang memadai serta kejadian infeksi berulang. Asupan gizi yang kurang memadai dapat dipengaruhi oleh beberapa hal seperti ketersediaan makanan, pola makan keluarga, jumlah anggota keluarga, pengetahuan mengenai gizi seimbang kepercayaan terkait budaya dan tekanan sosial. Kejadian infeksi berulang juga dipengaruhi oleh beberapa hal seperti kebersihan pribadi, kebersihan lingkungan, akses terhadap pelayanan kesehatan, akses terhadap air bersih, 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. Beberapa masalah gizi yang sering ditemui pada remaja tercantum dalam tabel 2.1 berikut.

Tabel 2.1 Beberapa Masalah Gizi yang Sering Ditemui pada Remaja

No	Gangguan Gizi	Penyebab	Cara mencegah/mengatasi
1	Kegemukan	Asupan gizi lebih dari kebutuhan dalam jangka waktu yang lama.	Perbanyak aktivitas fisik dan membatasi asupan makanan sesuai kebutuhan. Perbanyak konsumsi sayur buah serta 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, yang akan berbeda pada setiap individu.
3	Kekurangan zat gizi mikro	Kekurangan asupan gizi yang mengandung vitamin dan mineral	Karena tubuh hanya dapat memproduksi vitamin D dan k dalam bentuk provitamin yang tidak aktif, maka kebutuhan akan vitamin dan mineral harus dipenuhi dari sumber makanan. Lihat sesi 5 untuk contoh makanan yang mengandung vitamin dan mineral.

No	Gangguan Gizi	Penyebab	Cara mencegah/mengatasi
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.

Pada sesi ini, siswa diharapkan dapat mengerti mengenai Daur Kehidupan dan hal-hal terkait gizi di setiap tahapnya. Setelah mengikuti sesi ini, diharapkan siswa memiliki gambaran dan dapat menerapkan konsumsi gizi mereka yang sesuai dengan tahapan Daur Kehidupan yang sedang dijalani.



TUJUAN

- Meningkatkan pengetahuan siswa mengenai Daur Kehidupan.
- Meningkatkan pengetahuan siswa mengenai Gizi terkait Daur Kehidupan manusia dari lahir hingga lanjut usia.
- Memperkenalkan konsep gizi sesuai dengan Daur Kehidupan.
- Menumbuhkan kesadaran untuk mempelajari lebih jauh mengenai Daur Kehidupan dan asupan gizi terkait Daur Kehidupan

KETERAMPILAN HIDUP YANG AKAN DIKEMBANGKAN

- Berpikir kritis mengenai tahapan kehidupan manusia.
- Pengambilan keputusan mengenai pilihan asupan makanan bergizi sesuai dengan tahap yang sedang mereka jalani.
- Kesadaran diri mengenai tahapan kehidupan yang sedang dilewati yakni masa remaja.



WAKTU

30 menit



ALAT BANTU

- Kartu bergambar.
- Kartu Replika Makanan

LANGKAH PEMBELAJARAN



Persiapan

1. Siapkan kartu bergambar untuk membagi siswa menjadi beberapa kelompok.
2. Siapkan dan acak kartu replika makanan di satu meja.

Pengarahan (5 menit)

1. Sapa siswa dengan ramah.
2. Bila siswa kurang bersemangat, ajaklah mereka untuk melakukan yel Aksi Bergizi terlebih dahulu sebagai *energizer*.
3. Setelah selesai, deskripsikan kegiatan yang akan dilakukan
4. Jelaskan instruksi untuk melaksanakan kegiatan:
 - a. Fasilitator membagikan kartu bergambar. Kedelapan siswa pertama yang mendapatkan kartu bergambar berwarna merah akan bermain peran (*role play*) sebagai: 1. bayi di bawah 6 bulan, 2. balita, 3. anak-anak, 4. remaja lelaki, 5. remaja perempuan, 6. orang dewasa, 7. ibu hamil atau menyusui, dan 8. orang lanjut usia, selanjutnya disebut kelompok peran.

- b. Fasilitator kembali membagikan kartu bergambar, kali ini kedelapan siswa pertama yang mendapatkan kartu bergambar berwarna hitam akan berperan sebagai koki.
 - c. Ulangi langkah b hingga seluruh kelas terbagi dalam kelompok koki.
 - d. Kelompok koki lalu akan memilih menu makanan bergizi yang cocok dengan tahapan usia, disertai alasan kenapa tahap kehidupan tersebut butuh gizi lewat makanan yang diberikan sesuai waktu yang ditentukan fasilitator. Contoh: "Balita butuh protein seperti daging karena..." sambil memberikan gambar makanan daging kepada siswa yang berperan sebagai balita.
 - e. Proses pemberian makanan bergizi dilakukan secara berurutan, dimulai dari bayi di bawah 6 bulan, lalu dilanjutkan oleh balita, dan seterusnya.
 - f. Siswa akan membahas bersama dengan fasilitator mengenai menu yang dipilih oleh kelompok koki.
 - g. Jika siswa dalam kelompok koki salah memberikan jenis makanan bergizi yang cocok dengan tahapan usia, atau tidak tepat dalam memberikan alasan kenapa tahapan kehidupan tersebut membutuhkan makanan bergizi tersebut, maka yang memainkan roleplay harus berakting tentang efek apa yang ditimbulkan jika tahapan tersebut kekurangan gizi, begitu juga orang-orang dengan roleplay tahapan kehidupan setelahnya. Contoh: jika yang salah diberikan makanan bergizi adalah pada tahapan anak-anak, maka yang harus berakting efek kekurangan gizi adalah anak-anak, remaja, dewasa, dan seterusnya, sementara bayi dan balita tidak perlu.
5. Fasilitator memberikan kesempatan siswa untuk bertanya sampai seluruh siswa paham instruksi kegiatan.

Aktivitas (15 menit):

1. Fasilitator memberikan waktu satu menit bagi kelompok koki untuk memilih menu bagi kelompok peran.
2. Fasilitator boleh mengklarifikasi bila ada siswa yang tidak paham dengan instruksi atau cara bermain, namun tidak boleh membantu atau memberikan jawaban bagi siswa.
3. Setelah itu, minta setiap kelompok koki untuk menerangkan menu apa yang mereka pilih untuk peran di hadapannya, dan alasan memilih menu tersebut. Mulai dari bayi di bawah 6 bulan sampai lansia (lanjut usia).
4. Penting untuk diingat bahwa untuk bayi berusia di bawah 6 bulan, kelompok koki diharapkan tidak memberi makanan apapun kecuali ASI.

Diskusi (10 menit)

1. Fasilitator menjelaskan tentang pentingnya daur kehidupan dan kebutuhan gizi yang berbeda antara remaja lelaki dan perempuan, terutama saat fase remaja seperti usia para siswa sekarang. Sehingga penting bagi siswa untuk dapat memperkirakan jenis makan bergizi yang sesuai dengan daur hidup mereka. Selain itu, penting bagi para siswa mengetahui bahwa konsekuensi kekurangan gizi pada salah satu tahap kehidupan akan berpengaruh pada tahap kehidupan setelahnya.

2. Fasilitator bertanya tentang jenis makanan tertentu (misalkan sayur bayam) dan menjelaskan bahwa jenis makanan ini diperuntukkan untuk seluruh kelompok usia, hanya berbeda pada porsi dan teksturnya saja. Pancing siswa dengan pertanyaan tertentu, misalnya apa yang harus dilakukan jika ingin memberikan bayam pada bayi di atas 6 bulan, pada remaja, atau pada lansia?
3. Bacakan pesan kunci tentang Gizi dan Daur Kehidupan:



1. Setiap Bayi usia 0-6 bulan hanya memerlukan ASI untuk pertumbuhannya
2. Setelah memasuki usia 6 bulan ke atas, makin banyak variasi makanan maka semakin baik karena zat gizi yang diperlukan dapat terpenuhi.
3. Setiap jenis makanan boleh diberikan pada berbagai kelompok usia, perbedaan hanya pada porsi dan tekstur dari makanan tersebut (misal bubur untuk bayi).
4. Wanita dan remaja perempuan membutuhkan tambahan asupan gizi, khususnya selama masa remaja (karena menstruasi), kehamilan, dan saat menyusui.

4. Kemudian para siswa yang berpartisipasi secara aktif di kelas akan mendapatkan cap dari fasilitator.

REFERENSI

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

Gizi dan Kesehatan Remaja. Buku Pegangan dan Kumpulan Rencana Ajar untuk Guru Sekolah Menengah Pertama. 2016. SEAMEO RECFON-Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia



PUBERTAS DAN KONSEP DIRI

LATAR BELAKANG

Puber berasal dari kata latin *Pubescere* berarti mendapat pubes atau rambut kemaluan, yaitu suatu tanda kelamin sekunder yang menunjukkan perkembangan seksual. Selain tanda seksual sekunder tersebut, pubertas juga ditandai dengan kemampuan bereproduksi. Kemampuan bereproduksi menunjukkan terjadinya kematangan organ-organ seks ke tahapan fungsional. Munculnya tanda-tanda ini dapat dilihat pada perubahan hormonal, perubahan fisik, maupun perubahan psikologis dan sosial, yang dapat berbeda untuk setiap individu. Awal periode pubertas dimulai pada usia 10-14 tahun pada perempuan dan 12-16 tahun pada laki-laki.



Salah satu tanda pubertas adalah terjadinya perubahan fisik, psikologis dan sosial yang dinamai dengan fase pubertas. Pada fase ini, perubahan yang dialami setiap orang berbeda-beda waktunya.

Berikut perubahan yang umum dialami:

Fisik

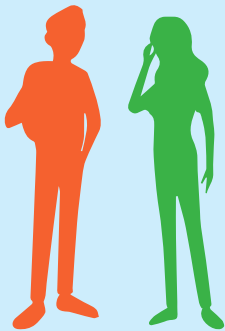


- Otot dada dan bahu melebar
- Tumbuh jakun dan suara menjadi berat
- Tumbuh kumis, jambang, janggut, dan bisa juga di dada
- Suara lebih berat atau pecah
- Penis membesar dan memanjang, buah zakar dan testis bertambah besar
- Mimpi basah

- Pinggul melebar
- Payudara membesar

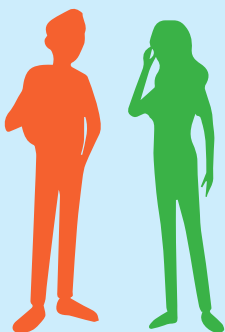


- Keluarnya sel telur dari rahim
- Menstruasi



- Badan bertambah tinggi dan besar dengan pesat
- Tumbuh rambut di ketiak dan sekitar alat kelamin
- Peningkatan produksi kelenjar minyak dan keringat yang menimbulkan jerawat bila tidak dibersihkan secara teratur

Psikologis/Kejiwaan



- Emosi mudah berubah dan turun naik
- Senang mencoba dan mengeksplorasi berbagai hal baru
- Cenderung lebih senang bersama dengan teman dibanding keluarga
- Ingin diakui kelompok sebaya
- Mulai naksir atau jatuh cinta dengan sesama teman atau sebaya



Pada masa ini, baik remaja laki-laki maupun perempuan akan mengalami perubahan fisik yang dapat memberikan perasaan tidak menyenangkan dan tidak diharapkan. Hal ini dapat menimbulkan rasa malu dan tertekan. Selain kesamaan ini, terkadang dampak pubertas akan berbeda di antara remaja laki-laki dan perempuan.

Pada remaja perempuan, masa puber dapat berarti dimulainya pembatasan gerak dan kebebasan dengan diberikannya banyak larangan.

Sedangkan bagi remaja laki-laki kebebasannya justru semakin bertambah, pergaulannya semakin luas, dan mereka mulai diberikan kekuasaan dan kekuatan.

Seringkali, remaja dengan disabilitas mengalami pubertas dengan cara yang sama dengan teman sebaya mereka, tetapi orang tidak mendiskusikan pubertas dengan mereka karena mereka pikir itu tidak penting. Sangat penting semua remaja belajar tentang perubahan tubuh mereka selama masa pubertas, bahkan jika mereka memiliki disabilitas.

Pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat pada masa pubertas ini tentu saja harus diimbangi dengan peningkatan jumlah asupan zat gizi. Oleh karena itu, kebutuhan zat gizi pada tahap ini meningkat cukup tajam, baik zat gizi makro (karbohidrat, protein, dan lemak) maupun zat gizi mikro (vitamin dan mineral). Sehingga, pola makan yang baik perlu menjadi perhatian para remaja agar kebutuhan zat gizi untuk bertumbuh dan berkembang secara optimal dapat terpenuhi. Hal ini terutama penting bagi remaja perempuan yang mungkin kehilangan zat gizi mikro selama proses menstruasi.

Tahap Masa Pubertas

Masa pubertas terjadi secara bertahap, yaitu masa pra-pubertas, pubertas dan paska-pubertas yang dijelaskan sebagai berikut:

1. **Pra-pubertas**, yaitu periode sekitar 2 tahun sebelum pubertas ketika anak pertama kali mengalami perubahan fisik yang menandakan kematangan seksual.
2. **Pubertas**, merupakan titik pencapaian kematangan seksual, ditandai dengan keluarnya darah menstruasi pertama kali pada remaja putri sedangkan pada remaja putra indikasi seksualitasnya kurang jelas.
3. **Paska-pubertas**, merupakan periode 1 sampai 2 tahun setelah pubertas, ketika pertumbuhan tulang telah lengkap dan fungsi reproduksinya terbentuk dengan cukup baik.

Apa itu Konsep Diri?

Secara sederhana, konsep diri merupakan gambaran yang dimiliki seseorang mengenai dirinya. Konsep diri merupakan gabungan dari pengetahuan, harapan dan penilaian seseorang tentang diri mereka sendiri baik tentang karakteristik fisik, psikologis, sosial dan emosional. Dengan demikian, konsep diri adalah gagasan tentang diri sendiri. Konsep diri adalah cara kita memandang/melihat diri kita sendiri sebagai sebuah pribadi yang unik dan berbeda dengan orang lain, bagaimana kita merasa tentang diri sendiri, dan bagaimana kita menginginkan diri sendiri menjadi manusia sebagaimana yang kita harapkan.

Tiga Dimensi Konsep Diri

- Pengetahuan tentang diri kita, berkaitan dengan informasi yang kita miliki tentang diri kita, misalnya jenis kelamin, penampilan, kesukaan, dan sebagainya.
- Pengharapan bagi kita, berkaitan dengan gagasan kita tentang kemungkinan menjadi apa kelak.
- Penilaian terhadap diri kita, berkaitan dengan pengukuran yang kita lakukan tentang keadaan kita.

Perbandingan antara ketiga dimensi konsep diri dan gambaran ideal diri yang kita inginkan disebut konsep diri. Misalnya, saya itu anak yang cukup cerdas, banyak teman-teman saya yang mengatakan demikian dan didukung oleh nilai-nilai yang bagus. Kondisi ini sesuai dengan apa yang saya inginkan dari diri saya, yaitu menjadi anak yang cerdas. Hasil pengukuran inilah yang disebut harga diri. Jika kita menilai bahwa kondisi kita sekarang sesuai dengan apa yang kita inginkan, maka kita memiliki harga diri yang tinggi dan begitu pula sebaliknya.

Orang-orang terdekat dan lingkungan sosial yang memberikan umpan balik atau respon-respon yang positif (dukungan, pujian, penerimaan, hadiah) akan menyokong perkembangan konsep diri yang positif. Sebaliknya umpan balik atau respon-respon yang negatif (penolakan, kecaman, hinaan, hukuman), akan menyokong perkembangan konsep diri yang negatif.

Cara membentuk konsep diri yang positif

Bersikap objektif dalam mengenali diri sendiri

Jangan abaikan prestasi dan keberhasilan yang pernah dicapai walaupun menurutmu itu kecil. Lihatlah bakat yang kamu miliki dan carilah cara untuk mengembangkannya seperti dengan mengikuti les atau ekstrakurikuler di sekolah sesuai minatmu.

Hargailah diri sendiri

Tidak ada orang lain yang lebih menghargai diri kita selain diri sendiri.

Jangan memusuhi diri sendiri

Merasa bersalah ketika berbuat salah boleh dilakukan tetapi tidak perlu berlebihan, yang perlu dilakukan adalah segera bangkit dan memperbaiki kesalahan yang dilakukan, sikap menyalahkan diri sendiri secara berlebihan akan membuat diri kita stress.

Tetapkan batasan pribadi

Ini termasuk batasan fisik dan emosional. Jangan mentolerir perilaku orang lain jika itu membuat mu merasa tidak nyaman. Pertahankan kepercayaan dan nilai mu. Lakukan hal-hal untuk menyenangkan diri sendiri, bukan hanya untuk membuat orang lain bahagia.

Berpikir positif dan rasional

Pikiran positif saat menghadapi permasalahan perlu dilakukan agar keputusan yang diambil adalah keputusan yang terbaik.

Pada sesi ini, siswa-siswi dibangun kesadarannya mengenai tahap kehidupan yang sedang mereka alami, yakni masa remaja dan diajak untuk melakukan refleksi mengenai berbagai perubahan yang sedang mereka alami dan menyikapinya dengan informasi yang tepat dan akurat. Setelah mengikuti sesi ini, peserta diharapkan memahami perubahan apa saja yang terjadi selama pubertas.



TUJUAN

- Meningkatkan pengetahuan siswa mengenai perubahan yang muncul baik fisik, mental dan sosial ketika memasuki pubertas.
- Mendorong siswa untuk bisa menjelaskan profil seorang remaja yang sehat.
- Mendorong siswa untuk mengidentifikasi tiga kekuatan yang mereka miliki untuk bisa menjadi sehat dan bahagia.

KETERAMPILAN HIDUP YANG AKAN DIKEMBANGKAN

- Kesadaran mengenai perubahan yang dialami selama pubertas.
- Mengelola dan mengenali emosi yang terjadi selama pubertas.
- Empati terhadap lawan jenis yang sama-sama mengalami masa pubertas namun dengan kondisi yang berbeda.



WAKTU

30 menit



ALAT BANTU

- Daftar pertanyaan
- Kertas HVS sebanyak peserta.



LANGKAH PEMBELAJARAN

Persiapan

1. Siapkan daftar pertanyaan sebagai panduan untuk fasilitator
2. Buat tanda untuk remaja lelaki dan perempuan dan posisikan di dua tempat yang berseberangan.
3. Siapkan kertas HVS sebanyak jumlah peserta

Pengarahan (5 menit)

1. Sapa siswa dengan ramah.
2. Bila siswa kurang bersemangat, ajaklah mereka untuk melakukan yel Aksi Bergizi terlebih dahulu sebagai *energizer*.
3. Setelah selesai, deskripsikan kegiatan yang akan dilakukan.
4. Jelaskan instruksi untuk melaksanakan kegiatan.
5. Jelaskan kepada peserta bahwa Anda akan membacakan beberapa perubahan fisik dan psikologis yang terjadi pada tubuh mereka selama masa pubertas.
6. Beri tahu peserta bahwa setelah pernyataan itu dibaca, mereka harus pindah ke satu sisi ruangan jika mereka menganggap pernyataan itu hanya berlaku untuk anak perempuan, di sisi lain ruangan jika mereka menganggap pernyataan itu hanya berlaku untuk anak laki-laki, dan jika mereka pikir itu sama benarnya untuk anak laki-laki dan perempuan mereka harus tinggal di tengah ruangan.

7. Fasilitator membaca beberapa pernyataan yang berkaitan dengan pubertas (lihat daftar pernyataan terlampir)
8. Para peserta diminta untuk pindah ke sisi ruangan tergantung pada apakah mereka berpikir itu hanya berlaku untuk anak laki-laki atau perempuan atau keduanya diharapkan menjawab sesuai pengalaman dan tidak perlu ikut berdiri atau duduk mengikuti teman.

Aktivitas 1 (5 menit)

1. Fasilitator membacakan pernyataan berikut:

Pernyataan	Jawaban (Bacakan di akhir)
Tumbuh rambut di bagian ketiak dan sekitar kelamin	Keduanya
Mengalami perubahan emosi dan mood yang berlebihan	Keduanya
Suara menjadi lebih berat	Lelaki
Memilih untuk berkumpul bersama sebaya dibanding keluarga	Keduanya
Wajah menjadi lebih berminyak dan mudah berjerawat	Keduanya
Dimulainya menstruasi	Perempuan
Peningkatan ketertarikan terhadap lawan jenis dan keinginan membangun hubungan	Keduanya
Mulai mengalami mimpi basah	Keduanya
Payudara menjadi lebih besar	Perempuan

2. Saat semua pernyataan selesai dibaca, fasilitator kemudian meminta mereka untuk membuka mata, dan melihat sekelilingnya.

Diskusi1 (5 menit)

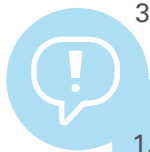
1. Fasilitator menjelaskan bahwa pernyataan-pernyataan yang disebutkan tadi adalah ciri-ciri dari pubertas. Beberapa terjadi pada remaja lelaki dan beberapa pada remaja perempuan, tetapi mungkin mereka merasa terkejut mengetahui bahwa beberapa perubahan bisa dialami oleh keduanya.
2. Fasilitator kemudian menjelaskan bahwa pubertas setiap orang terjadi pada waktu yang berbeda, dan itu semua adalah hal yang alami. Selain itu, biasanya lelaki mengalami proses pubertas lebih lambat dari perempuan.

Aktivitas 2 (5 menit)

1. Fasilitator membagikan kertas HVS kepada peserta lalu meminta setiap peserta untuk membuat simbol dari alam (bisa lebih dari satu simbol) contohnya matahari, bunga, langit yang cerah dan sebagainya yang menggambarkan makna menjadi remaja sehat dan bahagia menurut mereka.
2. Tuliskan satu pernyataan yang mempertegas makna simbol tersebut dengan mengikuti kalimat berikut: "Saya (nama panggilan), akan menjadi remaja yang sehat dan bahagia yaitu..... (isikan makna menjadi remaja sehat dan bahagia menurut peserta). Saya punya 3 kekuatan diri untuk mewujudkan cita-cita ini, yaitu..... (tuliskan 3 kekuatan diri).
3. Fasilitator meminta peserta berpasangan dengan teman di sebelahnya dan saling menceritakan makna menjadi remaja sehat dan bahagia menurut mereka. Ingatkan kepada peserta untuk melakukan proses ini secara singkat dan bergantian.

Diskusi 2 (10 menit)

1. Fasilitator menjelaskan bahwa remaja perlu memiliki konsep diri yang positif. Hal ini dapat dimulai dengan mengembangkan konsep diri dari sesi ini.
2. Fasilitator menekankan kembali pentingnya memperhatikan kebiasaan makan yang baik untuk menjadi remaja yang sehat dan bahagia
3. Bacakan pesan kunci tentang pubertas dan konsep diri:



1. Pubertas adalah hal yang alamiah dan setiap orang akan mengalaminya.
2. Perubahan tubuh (fisik) pada setiap remaja lelaki dan perempuan akan terjadi secara bervariasi oleh sebab itu tidak perlu risau atau malu jika berbeda dengan teman.
3. Setiap orang ingin menjalani masa transisi dari anak-anak menuju dewasa secara bahagia dan sehat. Untuk itu kamu perlu melaksanakan perilaku makan sehat dan fokus pada kelebihanmu.

4. Kemudian para siswa yang berpartisipasi secara aktif di kelas akan mendapatkan cap dari fasilitator.

REFERENSI

Rapor kesehatanku: Buku Informasi Kesehatan Siswa Tingkat SMP/MTS dan SMA/SMK/MA
<http://kesga.kemkes.go.id/images/pedoman/BUKU%20INFORMASI%20KESEHATAN%20SMP.pdf>

TAHAP 2

HAL YANG
DIPERLUKAN
UNTUK TUMBUH
SEHAT



GIZI SEIMBANG

LATAR BELAKANG

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: Mengonsumsi aneka ragam pangan

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

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



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 kebugaran 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.

Sesi ini akan diawali dengan menggali pemahaman siswa tentang gizi seimbang, termasuk 4 prinsip dan 10 pesannya. Untuk membuat prinsip dan pesan ini menjadi lebih dekat dengan keseharian siswa, siswa diminta untuk mengenali pesan gizi seimbang yang sudah dan yang belum dilaksanakan secara rutin. Di akhir sesi, siswa didorong untuk mempertahankan dan meningkatkan praktik keseharian mereka terkait gizi seimbang.





TUJUAN

- Meningkatkan pemahaman siswa tentang 4 pilar dan 10 pesan gizi seimbang.
- Menumbuhkan kemampuan siswa untuk mengenali pesan gizi seimbang yang sudah dan yang belum dilakukan secara rutin.
- Mendorong siswa untuk mampu memiliki sikap untuk mempertahankan dan meningkatkan praktik pada pesan gizi seimbang selama ini.

KETERAMPILAN HIDUP YANG AKAN DIKEMBANGKAN

- Kesadaran diri untuk mengetahui praktik gizi seimbang yang perlu dipertahankan dan ditingkatkan sehari-hari
- Membuat keputusan untuk mulai melakukannya sekarang



WAKTU

30 menit



ALAT BANTU

- Sumpit
- Bola
- Penanda start dan finish



LANGKAH PEMBELAJARAN

Persiapan

1. Bagi siswa di kelas menjadi beberapa kelompok (masing-masing terdiri dari 9-10 orang)
2. Di tiap kelompok, siswa dibagi lagi menjadi kelompok-kelompok yang lebih kecil, yaitu terdiri dari 4 siswa, 3 siswa, 2 siswa, dan 1 siswa
3. Bila memungkinkan, lakukan sebelum sesi sehingga tidak mengurangi waktu untuk aktifitas ini.
4. Siapkan sumpit dan bola sejumlah kelompok yang ada. Tiap kelompok minimal mendapatkan 4 sumpit dan 1 bola
5. Persiapkan tempat diluar kelas untuk melakukan permainan ini, 1 titik/garis menjadi garis start, dan 1 garis/titik menjadi garis *finish*

Pengarahan (3 menit)

1. Salam dan sapa peserta yang telah hadir.
2. Fasilitator memulai sesi dengan menjelaskan bahwa hari ini tiap kelompok akan bermain 'Pilar Sehatku'

Bila tidak memungkinkan untuk bermain di luar ruang kelas, permainan tetap dapat dilakukan di dalam kelas. Fasilitator membagi siswa dalam tiga kelompok, A, B, dan C. Minta kelompok A untuk memilih 4 siswa, kelompok B 3 siswa, dan kelompok C 2 siswa. Anggota kelompok yang lain dapat memberikan semangat. Lanjutkan permainan dengan aturan yang sama.

Aktivitas (15 menit)

1. Fasilitator menjelaskan bahwa kegiatan ini adalah lomba antar kelompok. Cara bermain adalah sebagai berikut:

Permainan babak pertama dimulai dengan kelompok kecil yang terdiri dari 4 siswa

 - a. Tiap anggota kelompok membawa 1 sumpit, dengan 1 tangan
 - b. Tiap kelompok akan bekerjasama membawa 1 bola menggunakan sumpit, dimulai dari titik yang sama menuju ke titik yang ditentukan
 - c. Kalau bola yang dibawa tersebut jatuh sebelum sampai di titik/ garis finish, kelompok tersebut harus mengulang dan mulai kembali dari titik/ garis start
 - d. Bila kelompok sudah berhasil sampai ke titik/ garis finish, anggota kelompok kembali ke kelompoknya dan memberikan 3 sumpit ke kelompok kecil yang terdiri dari 3 siswa
2. Permainan babak kedua dilanjutkan oleh kelompok kecil yang terdiri dari 3 orang. Cara bermain sama dengan diatas, bedanya, 1 kelompok hanya terdiri dari 3 orang
3. Permainan babak ketiga dilanjutkan dengan kelompok kecil dengan anggota 2 orang, dan terakhir oleh 1 orang
4. Setelah babak ketiga, pastikan ada yang mencatat kelompok mana yang dapat mencapai garis finish tercepat

Diskusi (12 menit)

1. Fasilitator kemudian menjelaskan bahwa 4 sumpit yang digunakan menggambarkan 4 pilar gizi seimbang, sedangkan garis finish adalah tujuan kita untuk hidup sehat. Saat kita tidak menjalankan salah satu pilar, (yang digambarkan dari sumpit yang jumlahnya berkurang menjadi 3, atau 2, bahkan 1) maka kita akan mengalami kesulitan untuk mencapai tujuan untuk selalu sehat.
2. Fasilitator perlu menekankan bahwa kita mungkin masih bisa mencapai titik/garis finish, namun saat sumpit berkurang jumlahnya maka risiko bola untuk jatuh serta waktu yang dibutuhkan untuk sampai di titik/garis finish adalah lebih lama karena kita menjadi harus lebih berhati-hati dan berjalan lebih pelan untuk mencapai garis finish tanpa menjatuhkan bola. Analoginya adalah, bila kita tidak menjalankan keempat pilar gizi seimbang tersebut, maka risiko untuk mengalami masalah gizi dan kesehatan akan lebih tinggi.

3. Fasilitator kemudian menjelaskan 10 pesan gizi seimbang, dan menggali pesan mana yang sudah dilaksanakan siswa secara rutin dan mendorong siswa untuk melaksanakan pesan yang belum dapat dilaksanakan dengan rutin. Bila memungkinkan, siswa diminta menyebutkan hambatan yang dialami untuk melakukan pesan tersebut secara rutin, kemudian mendiskusikannya.
4. Kelompok yang menang dalam perlombaan akan mendapatkan cap Aksi Bergizi.
5. Fasilitator dan siswa bersama-sama membaca pesan kunci.



1. Gizi seimbang menjadi kunci pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.
2. 4 Pilar gizi seimbang harus dilaksanakan secara utuh untuk menjaga kesehatan
3. 10 pesan gizi seimbang harus diupayakan untuk dilaksanakan setiap hari, sehingga menjadi suatu kebiasaan.

REFERENSI

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia nomor 41 tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang (<http://kesmas.kemkes.go.id/perpu/konten/permenkes/pmk-no.-41-ttg-pedoman-gizi-seimbang>)

Gizi dan Kesehatan Remaja. 'Buku Pegangan dan Kumpulan Rencana Ajar untuk Guru Sekolah Menengah Pertama'. 2016. SEAMEO RECFON-Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia



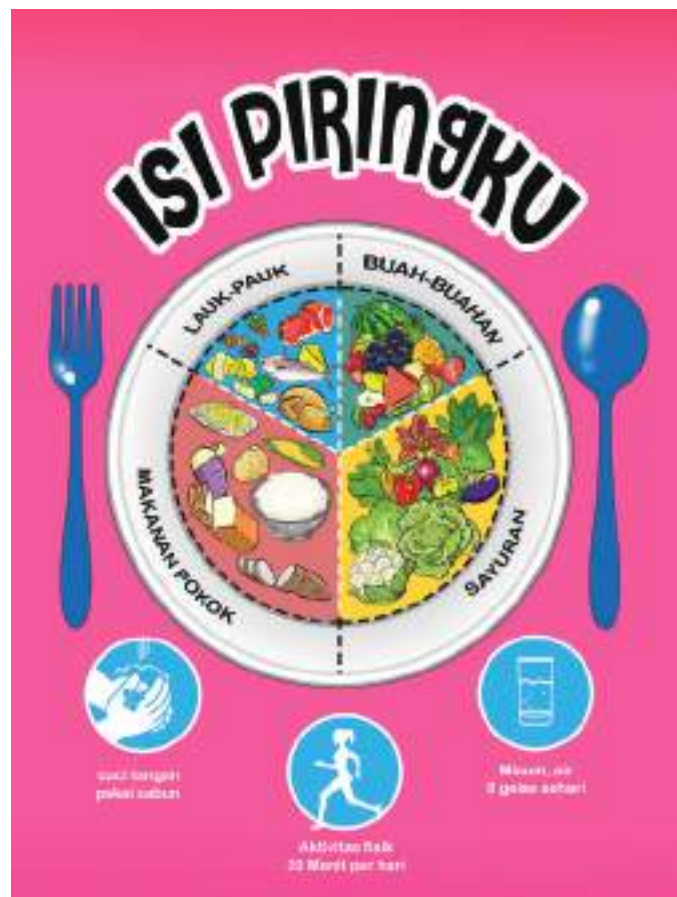
Sesi 5

ISI PIRINGKU

LATAR BELAKANG

Sebagai bagian dari konsep Gizi Seimbang, terdapat panduan keragaman pangan serta porsi yang dianjurkan untuk dikonsumsi setiap kali makan. Konsep ini dikenal sebagai "Isi Piringku" dan dituangkan dalam Peraturan Menteri Kesehatan No 41 Tahun 2014.

Untuk satu kali makan, dalam 1 piring yang kita gunakan untuk makan, bagilah piring menjadi 2 bagian sama besar. Lalu, isilah 2/3 bagian dari setengah piring masing-masing untuk makanan pokok dan untuk sayuran, dan 1/3 bagian dari setengah piring masing-masing untuk lauk-pauk dan untuk buah. Dalam satu hari, kita dianjurkan untuk makan sumber karbohidrat 3-4 porsi, makan sayur 3-4 porsi, buah 2-3 porsi, makanan sumber protein hewani dan nabati 2-4 porsi.



Sumber: Pedoman Gizi Seimbang Kementerian Kesehatan Republik Indonesia

Selain itu, kita perlu membatasi asupan gula, garam dan lemak, dan rutin mengonsumsi air putih. Jangan lupa mencuci tangan dengan sabun sebelum dan sesudah makan. Secara rutin, lakukanlah aktivitas fisik 30 menit setiap harinya

Makanan pokok sumber karbohidrat dapat berupa nasi, singkong, ubi jalar, mie, bihun, jagung, atau kentang. Sayuran bisa bervariasi dari sayuran hijau (bayam, kangkung, buncis, brokoli, dsb) tomat, wortel dan terong. Lauk pauk misalnya protein hewani seperti ikan, daging sapi, ayam, telur, atau protein nabati seperti tempe, tahu dan kacang-kacangan lainnya. Buah-buahan misalnya jambu air, pepaya, pisang, mangga, rambutan dan sebagainya.

Air putih diperlukan oleh tubuh kita untuk menghindari kekurangan cairan tubuh (dehidrasi), memperlancar proses pencernaan, dan memelihara fungsi ginjal agar tetap optimal. Seperti telah disinggung dalam Sesi 2 (Gizi dan Daur Kehidupan), salah satu penyebab utama masalah gizi adalah adanya infeksi berulang. Dan salah satu hal menyebabkan terjadinya infeksi berulang adalah buruknya kebersihan seseorang, misalnya rendahnya kebiasaan mencuci tangan sebelum makan, atau tidak mencuci tangan setelah membersihkan diri ketika buang air besar.

Pada sesi ini, siswa diharapkan dapat mengerti konsep Isi Piringku sebagai bagian dari konsep gizi seimbang. Setelah mengikuti sesi ini, diharapkan siswa memiliki gambaran dan dapat menerapkan konsep gizi seimbang khususnya Isi Piringku setiap kali kita makan



TUJUAN

- Menekankan kembali konsep 4 pilar gizi seimbang yang tidak hanya melibatkan komponen gizi .
- Meningkatkan pemahaman siswa tentang konsep 'Isi Piringku' sebagai panduan satu kali makan.

KETERAMPILAN HIDUP YANG AKAN DIKEMBANGKAN

- Berpikir kritis mengenai jenis makanan yang dikonsumsi setiap kali makan.
- Pengambilan keputusan mengenai pilihan asupan makanan bergizi setiap kali makan.



WAKTU

30 menit



ALAT BANTU

- Puzzle Isi Piringku.



LANGKAH PEMBELAJARAN

Persiapan (2 menit)

1. Siapkan puzzle isi piringku
2. Persiapkan tempat di luar kelas untuk melakukan permainan ini

Pengarahan (8 menit)

1. Sapa siswa dengan ramah.
2. Bila siswa kurang bersemangat, ajaklah mereka untuk melakukan yel Aksi Bergizi terlebih dahulu sebagai *energizer*.
3. Setelah selesai, deskripsikan kegiatan yang akan dilakukan
4. Jelaskan instruksi untuk melaksanakan kegiatan:
 - a. Fasilitator mempersilahkan siswa untuk ke luar kelas karena permainan akan dilaksanakan di luar ruangan. Pastikan seluruh siswa siap ikut berpartisipasi
 - b. Fasilitator mempersilahkan siswa untuk mengambil satu potongan puzzle dari fasilitator.
 - c. Setiap siswa mencari 3 potongan puzzle dari siswa lain sehingga dapat membentuk puzzle Isi Piringku yang utuh dan benar. Semua harus dilakukan tanpa berbicara.
 - d. Setelah puzzle tersusun, para perwakilan kelompok diminta menjelaskan lingkaran Isi Piringku yang sudah mereka buat.
5. Fasilitator memberikan kesempatan siswa untuk bertanya sampai seluruh siswa paham instruksi kegiatan.

Aktivitas (15 menit)

1. Fasilitator memberikan waktu satu tiga menit bagi siswa untuk bergantian mengambil potongan puzzle mereka.
2. Fasilitator boleh mengklarifikasi bila ada siswa yang tidak paham dengan instruksi atau cara bermain, namun tidak boleh membantu atau memberikan jawaban bagi siswa.
3. Setelah itu, berikan waktu 5 menit untuk siswa mencari pasangan puzzle mereka
4. Minta satu kelompok untuk menunjukkan dan menerangkan puzzle kelompok mereka.

Diskusi (5 menit):

1. Fasilitator kemudian menjelaskan manfaat keseimbangan gizi, dan konsep isi piringku.
2. Bacakan pesan kunci tentang Isi piringku:



1. Konsep Gizi Seimbang terdiri dari 4 pilar, dan tidak hanya mengenai asupan makanan
2. Ingatlah pembagian proporsi makanan dalam piring makanku setiap kali makan: 2/3 bagian dari setengah piring masing-masing untuk makanan pokok dan untuk sayuran, 1/3 bagian dari setengah piring masing-masing untuk lauk-pauk dan untuk buah.

3. Kemudian para siswa yang berpartisipasi secara aktif di kelas akan mendapatkan cap dari fasilitator.

REFERENSI

Pedoman Gizi Seimbang. Kementerian Kesehatan (2014) Diakses melalui <http://gizi.depkes.go.id/download/Pedoman%20Gizi/PGS%20Ok.pdf>

Makanan Pokok Sumber Karbohidrat. Diakses melalui http://www.kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/LEAFLET-ISI-PIRINGKU-ilovepdf-compressed_1011.pdf



Sesi 6

PROTEIN: SI PEMBANGUN TUBUH

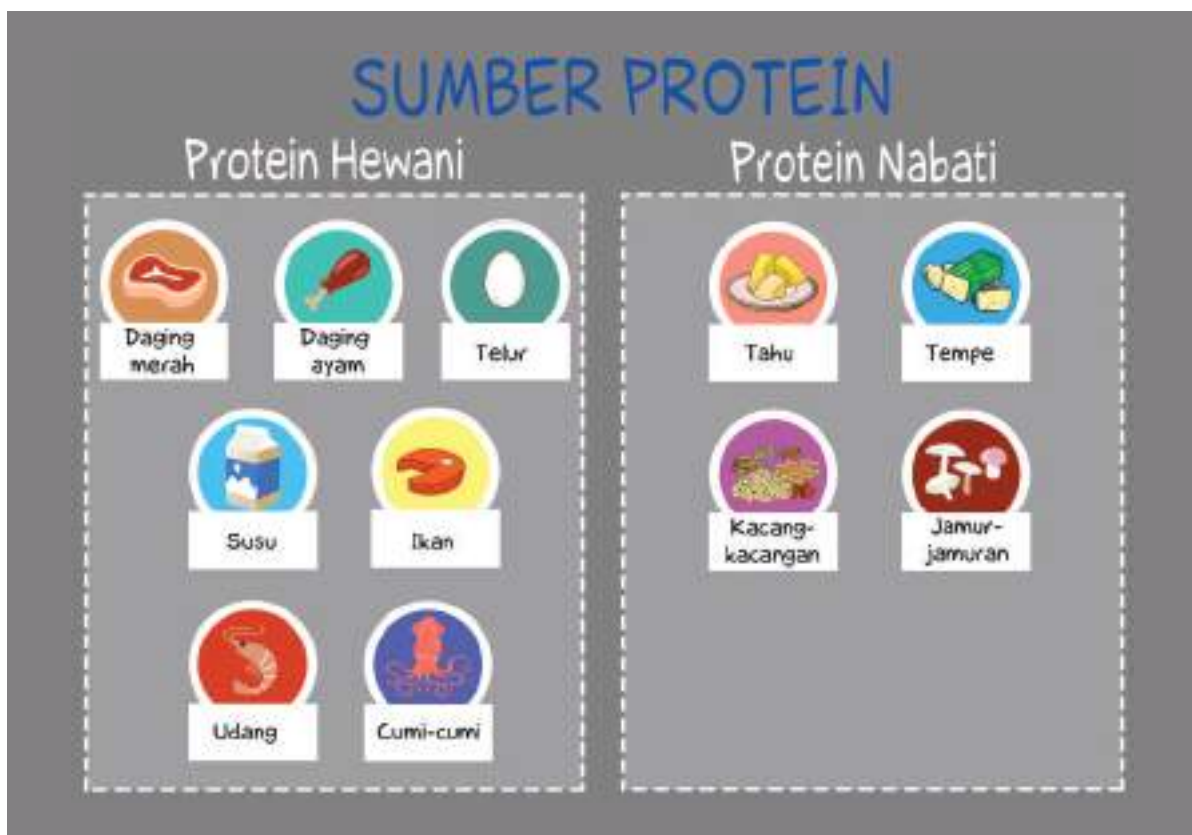
LATAR BELAKANG

Pesan ketiga gizi seimbang adalah biasakan mengkonsumsi lauk pauk berprotein tinggi. Bila karbohidrat adalah si sumber tenaga bagi tubuh, protein adalah si pembangun tubuh. Karena protein berfungsi dalam pembentukan sel-sel baru dan memelihara sel di dalam tubuh. Jadi, protein berfungsi seperti batu bata yang menyusun sebuah rumah. Selain itu, protein juga berperan dalam kerja enzim, hormon, dan menjaga daya tahan tubuh. Dibandingkan zat gizi lainnya, protein adalah bagian terbesar dari jaringan tubuh.

Protein terbuat dari berbagai asam amino. Tubuh kita tidak bisa memproduksi semua asam amino yang dibutuhkan sehingga harus didapat dari makanan yang dikonsumsi, baik yang berasal dari hewan (protein hewani) maupun tumbuhan (nabati). Contoh bahan pangan sumber protein hewani adalah ikan, telur, daging unggas, daging merah, susu, belut, makanan laut selain ikan seperti udang, kerang, cumi-cumi. Sedangkan contoh protein nabati adalah kedelai dan olahannya seperti tempe dan tahu, kacang hijau, kacang merah, kacang polong, dan jamur.



Kedua kelompok protein ini memiliki kelebihan dan kekurangan. Pangan sumber protein hewani memiliki asam amino yang lebih lengkap dan mempunyai mutu zat gizi (protein, vitamin dan mineral) yang lebih baik karena kandungan zat-zat gizi tersebut lebih banyak dan mudah diserap tubuh. Namun, protein hewani umumnya mengandung lemak jenuh yang tinggi (kecuali ikan). Di sisi lain, pangan sumber protein nabati memiliki kelebihan yaitu kandungan lemak tidak jenuh yang lebih banyak dibanding pangan hewani, dan mengandung isoflavon dan antioksidan yang baik untuk kesehatan.



Sehingga sebaiknya sumber protein bagi tubuh adalah kombinasi antara protein hewani dan nabati, dan dikonsumsi secara seimbang. Konsumsi pangan protein hewani yang disarankan adalah 2-4 porsi/hari (setara dengan 2-4 potong daging sapi atau ayam atau ikan ukuran sedang), dan konsumsi pangan protein nabati 2-4 porsi/hari (setara dengan 4-8 potong tempe atau tahu ukuran sedang). Sedapat mungkin penting untuk memastikan bahwa semua anggota keluarga termasuk ibu hamil / menyusui dan remaja perempuan mendapatkan cukup protein, termasuk protein hewani ketika tersedia. Selain itu, untuk mengurangi asupan lemak jenuh yang ada di pangan hewani, maka perlu dilakukan pemilihan protein hewani yang rendah lemak. Misalnya saat mengkonsumsi ayam, tidak menyertakan kulitnya, memilih bagian daging merah yang tidak berlemak.

Sesi ini akan mengajak siswa mengenal protein beserta fungsinya dan mengenal berbagai jenis makanan sumber protein hewani dan nabati. Meminta siswa menyebutkan nama masakan yang biasa dikonsumsi maupun masakan kreasi sendiri yang terbuat dari bahan pangan sumber protein hewani dan nabati diharapkan dapat membantu siswa menghubungkan materi ini dengan kebiasaan makan sehari-hari, terutama untuk menggugah siswa yang belum mengkonsumsi pangan hewani dan nabati sesuai anjuran.



TUJUAN

- Meningkatkan pemahaman siswa tentang fungsi protein bagi tubuh serta makanan sumber protein hewani dan nabati.
- Mendorong siswa agar mampu mengenali konsumsi protein dengan merujuk ke kebiasaan makan sehari-hari.

KETERAMPILAN HIDUP YANG AKAN DIKEMBANGKAN

- Berpikir kritis untuk memilih makanan yang merupakan sumber protein hewani dan nabati.
- Kesadaran diri untuk mulai mengenali kebiasaan konsumsi protein sehari-hari termasuk memperhatikan keseimbangan konsumsi protein hewani dan nabati.



WAKTU

30 menit



ALAT BANTU

- Kartu bergambar



LANGKAH PEMBELAJARAN

Persiapan

Bila memungkinkan, lakukan sebelum sesi sehingga tidak mengurangi waktu untuk aktivitas ini.

1. Siapkan alat peraga yang dibutuhkan
2. Persiapkan tempat di luar kelas untuk melakukan permainan ini,

Pengarahan (5 menit)

1. Salam dan sapa peserta yang telah hadir.
2. Fasilitator memulai sesi dengan menjelaskan bahwa hari ini tiap kelompok akan bermain 'Tangkap Protein'.
3. Bagi kelas menjadi 4 kelompok. Fasilitator dapat menggunakan kartu bergambar di dalam koper. Setiap siswa yang mendapatkan warna yang sama bergabung dalam satu kelompok.
4. Fasilitator menggali pengetahuan siswa tentang protein hewani dan nabati. Fasilitator dapat membantu memberi contoh bila diperlukan

Aktivitas (15 menit)

1. Siswa diminta berdiri membentuk lingkaran dengan posisi tangan seperti pada gambar berikut:



2. Fasilitator menjelaskan bahwa ia akan membacakan beberapa kalimat yang di dalamnya akan ada contoh pangan sumber protein hewani atau nabati.
3. Siswa diminta untuk menyimak.
4. Saat fasilitator menyebutkan nama pangan yang merupakan pangan sumber protein (baik hewani maupun nabati, siswa harus berusaha menangkap jari teman yang ada di telapak tangan kanannya sekaligus menarik jari tangan kirinya sendiri agar tidak tertangkap oleh teman yang berdiri di sebelah kirinya
5. Fasilitator mengingatkan bahwa yang perlu diperhatikan adalah bahan pangannya, bukan nama masakannya. Misalnya, Rendang adalah nama masakan, bukan bahan pangan.
6. Kalimat dibacakan satu persatu
7. Berikut adalah beberapa contoh kalimat yang bisa dibacakan fasilitator. Kata yang

ditebalkan (bold) adalah contoh bahan pangan sumber protein, sehingga siswa harus segera menangkap tangan teman di sebelahnya (menggunakan tangan kanan) dan menarik tangannya sendiri (tangan kirinya) agar tidak tertangkap oleh temannya.

Hari ini, kita akan mendengarkan cerita tentang berbagai macam kuliner Indonesia. Apakah kalian siap?

Destinasi pertama kita adalah Sumatera Barat. Wah, kota ini adalah surganya kuliner yang lezat!

Kuliner pertama adalah rendang. Rendang terbuat dari... bahan utamanya yaitu potongan-potongan **daging sapi**. Bahkan berdasarkan hasil pooling salah satu web berita asal Inggris, rendang padang terpilih sebagai makanan terlezat di dunia.

Sekarang kita terbang ke Palembang. Tidak hanya Pempek, Palembang juga punya kuliner terkenal lainnya yaitu **Pindang Ikan**! Siapa di antara kalian yang sudah pernah mencoba? Provinsi ini memang terkenal dengan makanan yang berbahan dasar... boga bahari.

Habis dari Palembang, kita menyebrang ke ibukota Indonesia: DKI Jakarta! Di Jakarta, makanan ketoprak dapat ditemukan di mana-mana! Ketoprak terdiri dari potongan lontong atau ketupat yang disajikan dengan laksa dan potongan **tahu** dan ulekan **kacang tanah**.

Berikutnya adalah makanan khas dari Jawa Tengah dan juga Yogyakarta. Ada yang familiar dengan istilah... dibacem? Dibacem artinya direndam dalam air gula atau garam supaya bahan makanan menjadi awet. **Tempe bacem** adalah contoh makanan yang diolah dengan cara dibacem yang sangat terkenal. Selain itu, makanan dibacem yang terkenal lainnya adalah **tahu bacem**.

Dari pulau Kalimantan, ada soto khas suku Banjar ini juga punya rasa unik dan berbeda dengan soto yang biasa dimakan makan. Soto berkuah kuning bening ini kaya akan... rasa rempah-rempah khususnya kayu manis. Biasanya soto nggak dimasak dengan kayu manis makanya rasa soto banjar ini berbeda dengan soto **ayam** yang biasa kamu makan.

Lanjut ke Sulawesi, Palumara adalah sop khas Palu, Sulawesi Tengah. Seperti hidangan khas Palu lainnya, kuah palumara ini rasanya... asam dan pedas. Rasa asam diperoleh dari buah asam muda, yang dijadikan sebagai bumbu masakan. Sedangkan rasa pedas diperoleh dari cabe keriting. Bahan utamanya adalah... protein khas laut yaitu **ikan** laut seperti **ikan** kolombo dan **ikan** bandeng.

Diskusi(10 menit)

1. Fasilitator mengajak siswa mengingat kembali konsumsi pangan sumber protein sehari-hari
2. Fasilitator menjelaskan tentang manfaat protein, makanan yang kaya akan protein baik nabati maupun hewani, dan pentingnya mengkonsumsi makanan sumber protein hewani dan nabati secara seimbang khususnya untuk remaja perempuan serta perempuan hamil atau menyusui.
3. Siswa yang paling sering berhasil menangkap jari temannya dan juga berhasil menghindari dari tangkapan temannya akan mendapatkan cap
4. Fasilitator dan siswa membaca pesan kunci bersama



1. Peran protein begitu besar bagi tubuh
2. Konsumsi protein yang baik adalah kombinasi protein hewani dan nabati, secara seimbang.
3. Kita semua membutuhkan protein untuk tubuh kita, terutama untuk remaja perempuan serta perempuan hamil atau menyusui, yang membutuhkan gizi tambahan.

REFERENSI

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia nomor 41 tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang (2014). Diakses melalui <http://kesmas.kemkes.go.id/perpu/konten/permenkes/pmk-no.-41-ttg-pedoman-gizi-seimbang>

Sesi 7



KONSUMSI SAYUR DAN BUAH

LATAR BELAKANG

Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, konsumsi sayur dan buah masyarakat Indonesia masih di bawah jumlah yang dianjurkan. Padahal sayur dan buah merupakan sumber vitamin, mineral, dan serat yang dibutuhkan remaja dalam proses pertumbuhan dan pencegahan penyakit. Contohnya, vitamin D dan vitamin A dibutuhkan untuk pertumbuhan,

sementara asam folat, vitamin B6, dan vitamin B12 dibutuhkan untuk mencegah penyakit jantung. Oleh karena itu, penyampaian pesan mengenai manfaat mengonsumsi sayur dan buah pada remaja penting untuk dilakukan, sehingga konsumsi sayur dan buah menjadi bagian dari pola makan remaja sehari-hari

Apa saja manfaat mengonsumsi sayur dan buah secara teratur?

Di atas telah disebutkan bahwa sayur dan buah penting untuk pertumbuhan dan pencegahan penyakit pada segala usia, termasuk remaja.



HARI INI MAKAN SAYUR & BUAH APA YA?

Berikut merupakan manfaat mengonsumsi sayur dan buah secara lebih rinci:

1. Meningkatkan daya ingat

Sayur dan buah merupakan sumber antioksidan (penangkal senyawa jahat) yang melindungi sel-sel otak sehingga dapat meningkatkan daya ingat dengan cara melindungi sel-sel otak.

2. Membuat tubuh lebih segar

Enzim dalam tubuh kita akan bereaksi dengan vitamin yang berasal dari sayur dan buah untuk memproduksi energi di dalam tubuh.

3. Melancarkan buang air besar

Serat dalam sayur dan buah dapat melancarkan proses metabolisme dalam tubuh, sehingga buang air besar juga menjadi lancar.

4. Mencegah berbagai macam penyakit

Kandungan vitamin, mineral, antioksidan, dan serat dalam sayur dan buah akan memperkuat tubuh dalam melawan dan mencegah berbagai macam penyakit, termasuk penyakit kanker, tekanan darah tinggi, ataupun diabetes.

Anjuran konsumsi sayur dan buah

Kementerian Kesehatan melalui Gerakan Masyarakat Sehat (GERMAS) telah menggarisbawahi pentingnya konsumsi sayur dan buah setiap hari. Sayur dianjurkan untuk dikonsumsi sebanyak 3–4 porsi/hari, sedangkan buah 2–3 porsi/hari. Jika dilihat pada isi piringku, sayur dan buah memiliki porsi paling banyak, yaitu separuh bagian piring untuk setiap kali makan.

Porsi makan sayur dianjurkan untuk lebih banyak dibandingkan porsi makan buah. Seperti yang dijelaskan di atas, buah merupakan sumber gula, sehingga ada buah dengan kandungan gula cukup, tetapi ada juga jenis buah yang memiliki kandungan gula yang tinggi. Jenis buah dengan kandungan gula yang tinggi inilah yang harus dibatasi konsumsinya karena berisiko meningkatkan kadar gula darah, sehingga dapat memicu berbagai macam penyakit.

Oleh karena kandungan zat gizi dalam sayur dan buah bermacam-macam, konsumsi sayur dan buah sebaiknya bervariasi agar tubuh mendapatkan manfaat dari berbagai macam zat gizi tersebut. Berikut merupakan contoh zat gizi yang terdapat dalam sayur dan buah:

Komponen bermanfaat	Jenis Sayur dan Buah
Antioksidan	Sayuran hijau, terong, wortel, tomat, buah yang berwarna hitam, ungu, merah, kuning, jingga, orange
Lemak baik	Alpukat
Karbohidrat	Kentang
Kalsium	Sayuran hijau
Serat	Seluruh sayur dan buah
Vitamin C	Jambu biji, jeruk, apel, anggur, stroberi, sirsak

Pada sesi ini, siswa akan belajar mengenai manfaat mengonsumsi sayur dan buah secara rutin. Pada akhir sesi, seluruh siswa diharapkan menyadari pentingnya mengonsumsi sayur dan buah berdasarkan pesan yang mereka dapat serta dapat menyebarkan informasi ini.



TUJUAN

- Meningkatkan pengetahuan siswa tentang pentingnya sayur dan buah sebagai salah satu sumber zat gizi.
- Meningkatkan pemahaman siswa tentang rekomendasi jumlah sayur dan buah yang sebaiknya dikonsumsi dalam sehari.
- Meningkatkan pengetahuan siswa mengenai jenis sayur dan buah lokal yang mudah ditemui sehari-hari.

KETERAMPILAN HIDUP YANG AKAN DIKEMBANGKAN

- Kemampuan berpikir kritis tentang manfaat sayur dan buah dan efeknya terhadap kesehatan.
- Pengambilan keputusan ketika akan memilih atau mengonsumsi sayur dan buah tertentu, disesuaikan dengan kebutuhan vitamin dan mineral maupun kandungan zat gizi lainnya.



WAKTU

30 menit



ALAT BANTU

- Kartu berisi 8 kalimat fakta tentang sayur dan buah
- Kartu bergambar untuk pembagian kelompok



LANGKAH PEMBELAJARAN

Persiapan (2 menit)

1. Siapkan kartu bergambar untuk membagi siswa menjadi beberapa kelompok.
2. Siapkan 8 kartu kalimat fakta.

Pengarahan (5 menit)

1. Sapa siswa dengan ramah.
2. Bila siswa kurang bersemangat, ajaklah mereka untuk melakukan yel Aksi Bergizi terlebih dahulu sebagai *energizer*.
3. Setelah selesai, deskripsikan kegiatan yang akan dilakukan.
4. Jelaskan instruksi untuk melaksanakan kegiatan:
 - Bagi siswa ke dalam 8 kelompok, beritahu siswa kita akan bermain “bisik kalimat”.
 - Kemudian masing-masing kelompok diminta memilih satu orang menjadi pemimpin.
 - Permainan akan dimulai dengan 4 kelompok dahulu, lalu disusul 4 kelompok berikutnya.
 - Fasilitator menunjukkan satu kartu kalimat fakta. Pemimpin kelompok mulai

membisikkan kalimat kepada temannya dan diteruskan secara berantai.

- Anggota kelompok terakhir diminta membacakan kalimat yang ia dengar, cek apakah kalimat berbeda dengan kalimat yang terdapat dalam kartu.
 - Kelompok yang paling banyak menyampaikan kalimat sesuai dengan kartu fakta adalah pemenangnya.
5. Fasilitator memberikan kesempatan siswa untuk bertanya sampai seluruh siswa paham instruksi kegiatan.

Aktivitas (15 menit)

1. Fasilitator boleh mengklarifikasi bila ada siswa yang tidak paham dengan instruksi atau cara bermain, namun tidak boleh membantu atau memberikan jawaban bagi siswa.
2. Setelah itu, secara bergantian minta setiap kelompok untuk memulai permainan. Mulai dari kelompok 1 hingga kelompok terakhir.
3. Kalimat fakta:
 - Sayur dan buah mengandung antioksidan dan dapat meningkatkan daya ingat.
 - Sayur dan buah penting untuk pertumbuhan dan mencegah berbagai macam penyakit.
 - Sayur dianjurkan untuk dikonsumsi sebanyak 3–4 porsi/hari, sedangkan buah 2–3 porsi/hari.
 - Kandungan zat gizi dalam sayur dan buah bermacam-macam, sehingga variasi sayur dan buah penting.
 - Sayur dan buah juga mengandung karbohidrat, kalsium, serat dan vitamin C.
 - Setiap kali makan, setengah bagian piring harus berisi sayur dan buah.
 - Porsi makan sayur dianjurkan lebih banyak daripada porsi makan buah.
 - Alpukat adalah salah satu contoh buah yang mengandung lemak tak jenuh yang baik untuk kesehatanmu.
4. Pastikan fasilitator membahas jawaban setiap kelompok baik jawaban yang salah maupun benar.

Diskusi (8 menit)

1. Fasilitator menjelaskan secara singkat akibat apabila jumlah sayur dan buah yang dikonsumsi seseorang kurang.
2. Fasilitator kemudian menjelaskan ulang mengenai rekomendasi jumlah sayur dan buah yang sebaiknya dikonsumsi dalam sehari serta contoh-contoh buah dan sayur dan dapat dikonsumsi sehari-hari.
3. Fasilitator bertanya tentang alasan utama mengapa siswa jarang mengonsumsi sayur dan buah.

4. Bacakan pesan kunci tentang konsumsi Sayur dan Buah:



1. Sayur dan buah mengandung vitamin, mineral, dan serat yang dibutuhkan oleh tubuh.
2. Apabila konsumsi sayur dan buah seorang remaja cukup, maka pertumbuhannya akan optimal dan ia akan terhindar dari berbagai penyakit.
3. Sayur dianjurkan untuk dikonsumsi sebanyak 3–4 porsi/hari, sedangkan buah 2–3 porsi/hari.

5. Kemudian para siswa yang berpartisipasi secara aktif di kelas akan mendapatkan cap dari fasilitator.

REFERENSI

Ayo makan sayur dan buah setiap hari (2017). Diakses melalui <http://www.depkes.go.id/development/site/depkes/pdf.php?id=1-17012700003>

Gizi dan kesehatan Remaja. Buku Pegangan dan Kumpulan Rencana Ajar untuk Guru Sekolah Menengah Pertama. SEAMEO Recfon

Pentingnya makan sayur dan buah. Diakses melalui <http://www.promkes.depkes.go.id/?p=8855>

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang (2014) http://www.hukor.depkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK%20No.%2041%20ttg%20Pedoman%20Gizi%20Seimbang.pdf

Sesi 8



ZAT GIZI MIKRO

LATAR BELAKANG

Selain zat gizi makro (karbohidrat, protein dan lemak), tubuh memerlukan zat gizi mikro, yaitu vitamin dan mineral. Sesuai namanya, zat gizi mikro dibutuhkan tubuh dalam jumlah sedikit, namun mempunyai peran yang sangat penting misalnya dalam pembentukan hormon, kerja enzim, fungsi sistem daya tahan tubuh dan sistem reproduksi. Dalam hal memproduksi energi misalnya, zat gizi makro adalah bahan utama dari produksi energi, sedangkan zat gizi mikro adalah alat dari proses tersebut.



Ada dua jenis vitamin, yaitu vitamin yang larut dalam lemak (yaitu vitamin A, D, E, dan K) dan vitamin yang larut dalam air (yaitu vitamin C dan 'keluarga vitamin B yaitu B1, B2, B3, B5, B6, B12, folat). Tubuh hanya dapat memproduksi vitamin D dan vitamin K dalam bentuk provitamin yang tidak aktif. Jadi, berbagai vitamin ini harus didapat dari luar

tubuh yaitu dari makanan, seperti buah-buahan, sayuran dan pangan hewani. Tabel berikut menjelaskan fungsi dari masing-masing vitamin dan sumber makanannya.

Tabel berikut menjelaskan fungsi dari masing-masing vitamin dan sumber makanannya.

Tabel 8.1 Fungsi vitamin dan sumber bahan pangannya

No	Sumber bahan pangan	Vitamin	Fungsi
1	<ul style="list-style-type: none"> • Sayuran berdaun hijau (misalnya bayam, daun singkong, kangkung), dan wortel • Buah-buahan (seperti melon, mangga, pepaya, semangka, tomat) • Umbi-umbian berwarna seperti labu kuning • Pangan hewani (seperti susu dan produk susu, kuning telur, ikan) 	Vitamin A	<ul style="list-style-type: none"> • Menjaga kesehatan mata • Menjaga daya tahan tubuh • Menjaga kesehatan kulit • Sebagai antioksidan
2	<ul style="list-style-type: none"> • Pangan hewani (misalnya ikan, telur, susu, serta produk olahannya) • Sinar matahari (akan mengaktifkan pro-vitamin D yang diproduksi tubuh) 	Vitamin D	<ul style="list-style-type: none"> • Membantu metabolisme kalsium yang sangat penting dalam pembentukan tulang
3	<ul style="list-style-type: none"> • Biji-bijian/kacang-kacangan • Sayuran (misalnya kecambah, brokoli) • Buah (misalnya alpukat) 	Vitamin E	<ul style="list-style-type: none"> • Sebagai antioksidan yang mencegah kerusakan sel akibat radikal bebas yang biasanya diproduksi tubuh saat terpapar sinar matahari, asap rokok, polusi lain, stress
4	<ul style="list-style-type: none"> • Sayuran (misalnya brokoli, caisim/ sawi hijau, kembang kol), • Kedelai dan olahannya • Produk yang dihasilkan oleh bakteri baik yang ada di usus kita 	Vitamin K	<ul style="list-style-type: none"> • Mengatur pembekuan darah saat terjadi luka
5	<ul style="list-style-type: none"> • Sayur dan buah, misalnya jeruk, jambu biji, tomat, brokoli, pepaya, kol, kembang kol 	Vitamin C	<ul style="list-style-type: none"> • Sebagai antioksidan • Menjaga daya tahan tubuh • Membantu penyerapan zat besi di dalam tubuh

No	Sumber bahan pangan	Vitamin	Fungsi
6	<ul style="list-style-type: none"> • Kacang-kacangan • Beras, gandum • Telur 	Vitamin B1	<ul style="list-style-type: none"> • Membantu metabolisme karbohidrat menjadi energi
7	<ul style="list-style-type: none"> • Pangan hewani (seperti telur, susu, daging ayam, susu) • Asparagus 	Vitamin B2	<ul style="list-style-type: none"> • Membantu metabolisme karbohidrat menjadi energi • Membantu pembentukan sel darah merah
8	<ul style="list-style-type: none"> • Gandum • Pangan hewani (seperti daging ayam, tuna), 	Vitamin B3	<ul style="list-style-type: none"> • Membantu metabolisme karbohidrat menjadi energi
9	<ul style="list-style-type: none"> • Pangan hewani (seperti daging merah, susu), • Sayuran hijau • Kacang hijau 	Vitamin B5	<ul style="list-style-type: none"> • Membantu metabolisme zat gizi makro terutama lemak • Menjaga komunikasi pada sistem saraf
10	<ul style="list-style-type: none"> • Pangan hewani (seperti daging ayam, telur) • Buah (seperti pisang) • Biji-bijian dan kacang-kacangan (seperti kacang polong, sereal) 	Vitamin B6	<ul style="list-style-type: none"> • Membantu metabolisme asam lemak menjadi energi • Membantu pembentukan sel darah merah
11	<ul style="list-style-type: none"> • Hanya terkandung pada pangan hewani seperti daging sapi, daging unggas (ayam, bebek), ikan salmon 	Vitamin B12	<ul style="list-style-type: none"> • Memelihara kesehatan sel saraf • Membantu proses pembentukan molekul DNA dan RNA • Membantu pembentukan sel darah merah
12	<ul style="list-style-type: none"> • Sayuran (seperti bayam, asparagus, kacang panjang, brokoli) • Buah (seperti alpukat, tomat, jeruk) • Kacang-kacangan • Biji-bijian (gandum) • Pangan hewani (seperti telur, hati ayam, daging ayam) 	Folat	<ul style="list-style-type: none"> • Berperan dalam pembelahan sel • Membantu proses pembentukan molekul DNA dan RNA • Membantu pembentukan sel darah merah

Zat mineral juga terdiri dari mineral makro (dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah lebih dari 100 mg/hari seperti kalsium, fosfor, natrium, kalium, klorida, sulfur, magnesium) dan mineral mikro (dibutuhkan tubuh dalam jumlah <100 mg/hari, seperti besi, tembaga, iodium, seng, kobalt dan selenium).

Tabel 8.2 Fungsi mineral dan sumber bahan pangannya

No	Sumber bahan pangan	Mineral	Fungsi
1	<ul style="list-style-type: none"> • Pangan hewani (Susu dan produk susu, kuning telur, ikan sarden, ikan salmon) • Sayur (seperti brokoli) • Kacang-kacangan 	Kalsium	<ul style="list-style-type: none"> • Menjaga kesehatan tulang dan gigi • Berperan dalam kerja otot • Berperan dalam pembekuan darah
2	<ul style="list-style-type: none"> • Pangan hewani (seperti ikan dan makanan laut lainnya, susu dan produk susu) • Sayuran hijau • Kacang-kacangan 	Magnesium	<ul style="list-style-type: none"> • Berperan dalam kerja otot dan sistem saraf
3	<ul style="list-style-type: none"> • Pangan hewani (seperti daging merah, daging unggas, ikan, telur, susu) 	Fosfor	<ul style="list-style-type: none"> • Menjaga kesehatan tulang dan gigi • Menjaga keseimbangan pH tubuh
4	<ul style="list-style-type: none"> • Pangan hewani (seperti daging merah, ikan laut, kerang, susu) • Kacang-kacangan 	Seng	<ul style="list-style-type: none"> • Menjaga daya tahan tubuh • Berperan dalam kesehatan reproduksi • Pembentuk hormone insulin untuk menjaga kadar gula dalam darah
5	<ul style="list-style-type: none"> • Pangan hewani (seperti hati ayam, hati sapi, kerang) • Kedelai dan olahannya • Sayuran berdaun hijau 	Besi	<ul style="list-style-type: none"> • Komponen penting sel darah merah yang mengikat oksigen dan mengedarkannya ke seluruh tubuh

No	Sumber bahan pangan	Mineral	Fungsi
6	<ul style="list-style-type: none"> • Rumput laut, kerang, • Garam beriodium 	Iodium	<ul style="list-style-type: none"> • Menjaga metabolisme tubuh agar berjalan baik • Menjaga suhu tubuh • Komponen penting dalam perkembangan otak
7	<ul style="list-style-type: none"> • Buah (seperti pisang, alpukat, kurma) • kacang, • yoghurt, 	Kalium	<ul style="list-style-type: none"> • Menjaga keseimbangan pH tubuh • Menjaga keseimbangan osmolaritas cairan tubuh
8	<ul style="list-style-type: none"> • Garam dapur, keju, saus dan kecap 	Natrium	<ul style="list-style-type: none"> • Berperan dalam menjaga keseimbangan cairan tubuh dan tekanan darah

Sesi ini akan diawali dengan menggali pemahaman siswa tentang zat gizi mikro secara umum. Untuk mendapat gambaran yang sesuai dengan praktik keseharian, siswa diminta untuk mendeskripsikan kebiasaan makan mereka dengan kebutuhan untuk mengkonsumsi makanan sumber zat gizi mikro.



TUJUAN

- Meningkatkan pengetahuan siswa tentang berbagai zat gizi mikro dan fungsinya.
- Meningkatkan pemahaman siswa mengenai bahan pangan sumber zat gizi mikro.
- Menumbuhkan kemampuan siswa untuk menghubungkan kebiasaan makan sehari-hari dengan kebutuhan zat gizi mikro.

KETERAMPILAN HIDUP YANG AKAN DIKEMBANGKAN

- Berpikir kritis mengenai fungsi zat gizi mikro dan variasi bahan pangan sumber zat gizi mikro.
- Kesadaran diri untuk meningkatkan variasi asupan makanan sumber zat gizi mikro.



WAKTU

30 menit



ALAT BANTU

- Dadu
- Kertas dan alat tulis



LANGKAH PEMBELAJARAN

Persiapan

1. Bagi siswa di kelas menjadi kelompok-kelompok kecil berdasarkan lokasi duduk per baris (memanjang dari siswa yang duduk paling depan hingga paling belakang)
2. Persiapkan 6-8 set dadu untuk bermain (sesuai jumlah kelompok di kelas). 1 set dadu terdiri dari 3 buah dadu
3. Siapkan selembar kertas dan pulpen untuk mencatat

Pengarahan (5 menit)

1. Salam dan sapa peserta yang telah hadir.
2. Fasilitator memulai sesi dengan menjelaskan bahwa hari ini tiap kelompok akan bermain dadu. Di setiap permukaan dadu tertulis zat gizi mikro yang dibutuhkan oleh tubuh seperti selenium, vitamin A, vitamin K, kalium, magnesium dan seng

Aktivitas (15 menit)

1. Fasilitator meminta tiap kelompok, yaitu siswa yang duduk paling depan untuk mengocok dadu sebanyak 3 kali (sekali kocok satu dadu) sehingga didapatkan 3 sisi dadu yang bertuliskan zat gizi mikro berbeda yang menghadap ke atas, dan siswa yang duduk paling belakang untuk mencatat nama zat gizi mikro yang muncul
2. Tiap kelompok lalu diminta menuliskan 5 zat gizi mikro lain yang TIDAK muncul saat dadu dikocok, serta manfaatnya bagi tubuh

Diskusi(12 menit)

1. Fasilitator kemudian dapat mengajak siswa membuka buku siswa dan mencari jawaban yang benar tentang manfaat dari zat gizi mikro yang disebutkan siswa
2. Fasilitator mengajak siswa melihat tabel sumber bahan pangan vitamin dan mineral, dan mengidentifikasi bahan pangan yang kaya zat gizi mikro (misalnya dengan mengidentifikasi nama bahan pangan yang 'sering muncul' di tabel. Lebih jauh, fasilitator mengajak siswa mengingat kebiasaan mereka mengkonsumsi bahan pangan tersebut
3. Fasilitator lalu menjelaskan tentang pentingnya zat gizi mikro dan mendorong siswa untuk mengkonsumsi makanan sumber zat gizi mikro.
4. Kelompok yang memberi jawaban yang paling benar akan mendapatkan Cap Aksi Bergizi.
5. Fasilitator dan siswa membaca pesan kunci bersama



1. Zat gizi mikro dibutuhkan dalam jumlah sedikit, namun berperan penting bagi berjalannya fungsi tubuh.
2. Konsumsi beraneka ragam sayur, buah, serta pangan hewani penting untuk memenuhi kebutuhan zat gizi mikro.

REFERENSI

Gizi dan Kesehatan Remaja. 'Buku Pegangan dan Kumpulan Rencana Ajar untuk Guru Sekolah Menengah Pertama'. 2016. SEAMEO RECFON-Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia"

Permenkes nomor 75 tahun 2013 tentang Angka Kecukupan Gizi bagi Bangsa Indonesia <http://gizi.depkes.go.id/download/kebijakan%20gizi/Tabel%20akg.pdf>



BAHAN PENUKAR MAKANAN

LATAR BELAKANG

Seperti yang dijelaskan di sesi sebelumnya tentang Gizi Seimbang, tidak ada satupun jenis bahan pangan yang mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk tetap sehat, kecuali ASI bagi bayi hingga usia 6 bulan. Untuk itu, konsumsi aneka ragam bahan pangan sangat penting. Semakin beragam, semakin tinggi kemungkinan tubuh kita memenuhi kebutuhan zat gizi. Keanekaragaman pangan yang dimaksud adalah aneka ragam kelompok pangan (yaitu makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah-buahan dan air) serta beraneka ragam dalam setiap kelompok pangan. Tumpeng gizi seimbang, sebagai visualisasi dari Pesan Gizi Seimbang, menunjukkan bahwa terdapat berbagai contoh pangan di setiap kelompok bahan pangan seperti gambar berikut:



**TUMPENG GIZI SEIMBANG
PANDUAN KONSUMSI SEHARI HARI**

Contoh keragaman pangan misalnya pangan sumber karbohidrat yang berada di lapisan terbawah pada tumpeng gizi seimbang. Sumber pangan karbohidrat umumnya memberi sumbangan energi terbesar terhadap total asupan energi sehari-hari. Contoh pangan karbohidrat adalah beras, jagung, singkong, ubi, talas, sagu, sukun, kentang dan produk olahannya. Beberapa pangan sumber karbohidrat tersebut merupakan makanan pokok, dan telah menjadi bagian dari budaya makan berbagai etnik di Indonesia sejak lama. Walaupun tergolong dalam kelompok bahan pangan yang sama, jagung, beras, singkong, ubi dan lainnya, memiliki kandungan gizi yang tidak persis sama, sehingga konsumsi variasi sumber karbohidrat akan saling melengkapi kebutuhan gizi.



Tabel 9.1 Berbagai pangan sumber karbohidrat setara dengan 1 porsi (100 gram) nasi

No	Pangan sumber karbohidrat	Porsi yang setara 1 porsi nasi (100g)	
		Ukuran Rumah Tangga	Ukuran dalam gram
1	Biskuit	4 buah besar	40
2	Jagung	3 buah sedang	125
3	Kentang	2 buah sedang	210
4	Mie basah	2 gelas	200
5	Roti putih	3 iris	70
6	Singkong	1.5 potong sedang	120
7	Sukun	3 potong sedang	150
8	Talas	½ buah sedang	125
9	Ubi jalar kuning	1 biji sedang	135

Tabel 9.2 Berbagai pangan sumber protein nabati

No	Pangan sumber protein nabati	Porsi yang setara 1 porsi tempe (2 potong sedang atau 50 gram)	
		Ukuran Rumah Tangga	Ukuran dalam gram
1	Tahu	2 potong sedang	100
2	Kacang hijau	2 ½ sendok makan	25
3	Kacang kedelai	2 ½ sendok makan	25
4	Kacang merah	2 ½ sendok makan	25
5	Kembang tahu	1 lembar	20

Tabel 9.3 Berbagai pangan sumber protein hewani

No	Pangan sumber protein hewani	Porsi yang setara 1 porsi ikan segar (1 potong sedang atau 40 gram)	
		Ukuran Rumah Tangga	Ukuran dalam gram
1	Daging sapi	1 potong sedang	35
2	Daging ayam	1 potong sedang	40
3	Telur ayam	1 butir	55
4	Udang segar	5 ekor sedang	35
5	Hati sapi	1 potong sedang	50
6	Susu sapi	1 gelas	200
7	Cumi-cumi	1 ekor kecil	45
8	Kerang	½ gelas	90

Sesi ini akan mengajak siswa mengenal variasi makanan dari setiap kelompok bahan pangan. Setelah mengikuti sesi ini, diharapkan siswa dapat mengenal dan memiliki keinginan untuk mencoba variasi makanan dari setiap kelompok bahan pangan.



TUJUAN

- Meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya mengkonsumsi beraneka ragam bahan pangan.
- Meningkatkan pengetahuan siswa tentang contoh bahan pangan penukar untuk setiap kelompok pangan

KETERAMPILAN HIDUP YANG AKAN DIKEMBANGKAN

- Berpikir kreatif dalam mencari contoh pangan penukar untuk membuat variasi konsumsi pangan
- Kesadaran diri untuk mengenal kebiasaan konsumsi pangan selama ini terutama dalam hal variasi bahan pangan



WAKTU

30 menit



ALAT BANTU

- Kertas dan alat tulis, replika makanan.



LANGKAH PEMBELAJARAN

Persiapan

1. Fasilitator membagi kelompok berdasarkan barisan tempat duduk siswa.
2. Siapkan 1 set kartu bergambar berbagai bahan pangan dari tiap kelompok bahan pangan seperti sumber karbohidrat, protein hewani, protein nabati, sayur dan buah.
3. Siapkan kertas dan alat tulis untuk setiap kelompok.

Pengarahan (5 menit)

1. Salam dan sapa peserta yang telah hadir.
2. Fasilitator memulai sesi dengan menjelaskan bahwa hari ini tiap kelompok akan bermain 'Pangan Penukar'.
3. Fasilitator meminta tiap kelompok untuk mengingat kembali tentang Tumpeng Gizi Seimbang yang menjelaskan contoh-contoh bahan pangan untuk setiap kelompok bahan pangan.

Aktivitas (15 menit)

1. Fasilitator akan mengangkat satu kartu bergambar satu bahan pangan.
2. Setiap anggota kelompok diminta menuliskan nama makanan pengganti yang masih dalam kelompok bahan pangan yang SAMA di kertas yang telah disediakan, secara estafet dimulai dari peserta yang duduk di barisan paling belakang.
3. Misalnya, fasilitator menunjukkan kartu bergambar Jagung (yang termasuk dalam kelompok bahan pangan sumber karbohidrat). Maka tiap siswa dapat menulis bahan pangan lain yang termasuk dalam kelompok bahan pangan sumber karbohidrat

Diskusi (10 menit)

1. Fasilitator kemudian menjelaskan tentang pentingnya makan beragam untuk memenuhi kebutuhan gizi
2. Kelompok yang menuliskan makanan pengganti yang paling banyak, benar dan cepat akan menjadi pemenang dan mendapat cap.
3. Fasilitator dan siswa bersama-sama membaca pesan kunci



1. Semakin beragam makanan yang kita konsumsi, semakin tinggi kemungkinan kita bisa memenuhi kebutuhan zat gizi harian
2. Dalam satu kelompok bahan pangan terdapat beragam bahan pangan yang enak dan bergizi

REFERENSI

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia nomor 41 tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang (2014) <http://kesmas.kemkes.go.id/perpu/konten/permenkes/pmk-no.-41-ttg-pedoman-gizi-seimbang>

Sesi 10



GULA, GARAM DAN LEMAK (GGL)

LATAR BELAKANG

Pada sesi ini siswa akan diperkenalkan pada beberapa contoh makanan yang mengandung gula, garam dan lemak yang tinggi. Sesi ini dirancang untuk meningkatkan kesadaran mereka tentang kandungan gula, garam dan lemak yang mereka makan, sehingga dapat membuat keputusan yang lebih bijaksana tentang makanan yang mereka konsumsi sehari-hari.

Fungsi makanan bukan hanya untuk membuat perut kita kenyang, tapi untuk memenuhi kebutuhan gizi dan menjaga kesehatan. Makanan yang kita konsumsi sehari-hari sangat menentukan kondisi tubuh kita. Seiring dengan berubahnya pola makan kita yang semakin sering mengonsumsi produk makanan siap jadi dan instan, kita tidak menyadari unsur-unsur apa saja yang kita masukkan ke dalam tubuh kita sendiri.



Setiap kali kita makan pagi, siang atau malam, sebaiknya mengandung unsur karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral seimbang (lihat sesi 5 “Isi Piringku”). Tidak ada satupun jenis makanan yang mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh, karena itu kita perlu mengkonsumsikan yang beragam.

Di sisi lain, kita juga perlu memperhatikan kandungan beberapa unsur yang bisa berbahaya bagi kesehatan bila dikonsumsi secara berlebihan. Tiga unsur yang perlu kita senantiasa waspadai adalah kandungan gula, garam dan lemak. Batasan konsumsi gula, garam, dan lemak yang disarankan sesuai Permenkes no. 30 tahun 2013 dan diperbaharui jadi Nomor 63 tahun 2015 per orang per hari adalah: Gula tidak lebih dari 50 gr (4 sendok makan); Garam tidak melebihi 2000 mg natrium/sodium atau 5 gr (1 sendok teh), dan untuk lemak hanya 67 gr (5 sendok makan minyak). Untuk memudahkan mengingat rumusnya adalah G4 G1 L5.

Gula merupakan salah satu sumber energi yang dibutuhkan manusia. Namun, jika dikonsumsi secara berlebihan, gula dapat menyebabkan obesitas dan memicu diabetes tipe 2. Di dalam buah-buahan segar terdapat gula alami, sehingga sebenarnya tambahan gula tidak dibutuhkan lagi.

Demikian juga halnya dengan garam yang terdiri dari natrium dan sodium. Garam dalam jumlah sedikit dibutuhkan untuk mengatur kandungan air dalam tubuh, tapi jika dikonsumsi secara berlebihan dapat menyebabkan tekanan darah tinggi (hipertensi) hingga stroke.

Lemak dibutuhkan oleh tubuh untuk menghemat energi. Sebagian besar jumlah asupan lemak yang disarankan berasal dari lemak tak jenuh, karena umumnya lebih sehat daripada lemak jenuh. Lemak jenuh dapat ditemukan dalam berbagai makanan, termasuk daging hewan dan daging olahan, minyak kelapa sawit, produk susu termasuk keju, mentega, dan susu, dan makanan ringan termasuk keripik, biskuit, dan kue kering. Jenis lemak lainnya, yaitu lemak tak jenuh, terutama ditemukan dalam kacang-kacangan, ikan tertentu seperti salmon dan tuna, alpukat, dan minyak nabati seperti minyak kanola dan minyak zaitun.



TUJUAN

- Siswa mampu mengenali makanan dan produk yang memiliki kandungan gula, garam dan lemak yang tinggi.
- Siswa memahami batasan konsumsi gula, garam dan lemak yang disarankan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

KETERAMPILAN HIDUP YANG AKAN DIKEMBANGKAN

- Berpikir kritis mengenai makanan yang mereka konsumsi
- Pengambilan keputusan yang bijak tentang apa yang siswa makan



WAKTU

30 menit



ALAT BANTU

- Kartu bergambar makanan (tidak bermerk).
- Amplop



LANGKAH PEMBELAJARAN

Persiapan

1. Bagi seluruh siswa di kelas menjadi kelompok yang terdiri dari 5 orang sebelum sesi dimulai.
2. Persiapkan 8 kartu bergambar produk makanan, masukkan ke dalam amplop supaya tidak ada yang membuka terlebih dahulu. Satu amplop berisi satu set kartu.
3. Siapkan tempat di dinding untuk menempelkan hasil kerja setiap kelompok.
4. Siapkan selotip untuk menempelkan kartu di dinding.

Pengarahan (5 menit)

1. Salam dan sapa peserta yang telah hadir.
2. Fasilitator meminta para peserta untuk mengingat kembali bagaimana cara mereka membaca label makanan dan minuman seperti yang sudah didiskusikan pada sesi sebelumnya.
3. Beritahukan kepada siswa bahwa hari ini kita akan melakukan kompetisi. Bila mereka menyimak sesi sebelumnya, sudah pasti tidak akan kesulitan untuk memenangkan sesi hari ini.

Aktivitas (15 menit)

1. Fasilitator menunjukkan kartu yang bergambar jenis makanan, termasuk produk makanan dalam kemasan (i.e. kripik, biskuit, mie instan, mie dalam kemasan, dll) dan menjelaskan aturan permainan.
2. Setiap kelompok akan diberi amplop berisi kartu makanan. Setiap kelompok akan diberikan amplop berisi kartu makanan. Dengan mengingat bahwa seseorang harus mengonsumsi gula tidak lebih dari 50 gram (4 sendok makan); garam tidak lebih dari 2000 mg natrium (1 sendok teh), dan lemak tidak lebih dari 67 gram (5 sendok makan), susun kartu berdasarkan kadar gula, garam dan lemaknya, dari yang paling sedikit hingga paling banyak.
3. Kelompok yang sudah selesai harus menempelkan hasilnya di depan. Kelompok yang mengerjakan tugas serupa menempelkan hasil diskusinya bersebelahan agar mudah dibandingkan.

Diskusi (10 menit)

1. Fasilitator memberitahukan urutan yang benar dan menerangkan cara penghitungannya (terutama untuk penghitungan porsinya).
2. Fasilitator memberitahukan batas konsumsi gula, garam dan lemak yang disarankan Kementerian Kesehatan dan apa akibatnya bila mengonsumsi berlebihan.
3. Kelompok yang paling cepat dan benar akan mendapatkan cap.
4. Baca pesan kunci bersama-sama:



1. Perhatikan kandungan gula, garam dan lemak di makanan yang kita konsumsi.
2. Batasan konsumsi gula, garam, dan lemak yang disarankan Kementerian Kesehatan per orang per hari adalah: gula tidak lebih dari 50 gr (4 sendok makan); garam tidak melebihi 2000 mg natrium/sodium (1 sendok teh) dan 67 gr (5 sendok makan minyak) untuk lemak. Untuk mempermudah bisa disingkat dengan G4, G1, L5.
3. Kurangi mengonsumsi jajanan yang mengandung gula, garam dan lemak berlebihan seperti produk minuman yang terlalu manis, makanan ringan dalam kemasan dan gorengan.

REFERENSI

Sehat Berawat Dari Piringmu (2017). Diakses dari <http://www.depkes.go.id/article/view/17103100004/healthy-starting-from-my-food-plate.html>

Sesi 11



LABEL MAKANAN & MINUMAN

LATAR BELAKANG

Masyarakat Indonesia belum terbiasa dengan praktik membaca label makanan dan minuman. Sering kali kita hanya memperhatikan tanggal kedaluwarsa ketika melihat label makanan dan minuman. Kenapa membaca informasi yang tertera pada label makanan dan minuman menjadi penting? Membaca label adalah salah satu cara yang bisa kita lakukan untuk mengukur jumlah kalori (unit energi) dan gizi yang kita makan setiap harinya. Jumlah kalori dan asupan gizi yang masuk ke

dalam tubuh kita bisa menjadi salah satu tolak ukur kecukupan gizi seseorang. Selain itu, bila kita mengetahui jumlah kalori yang masuk dalam satu hari, kita bisa mengimbangi dengan aktivitas fisik yang sesuai.

Tabel di halaman berikut ini menggambarkan acuan angka kecukupan zat gizi makro untuk remaja perempuan dan remaja laki-laki (Kementerian Kesehatan, 2013)



Tabel 11.1. Angka Kecukupan Gizi (AKG) Indonesia Kementerian Kesehatan, 2013

Kelompok Usia	Berat (kg)*	Tinggi (cm)*	Energi (Kcal)	Protein (g)	Lemak (g)			Karbohidrat (g)	Serat (g)	Air (mL)
					Total	n-6	n-3			
Laki-laki										
10 - 12 tahun	34	142	2100	56	70	12	1.2	289	30	1800
13 - 15 tahun	46	158	2475	72	83	16	1.6	340	35	2000
16 - 18 tahun	56	165	2675	66	89	16	1.6	368	37	2200
19 - 29 tahun	60	168	2725	62	91	17	1.6	375	38	2500
Perempuan										
10 - 12 tahun	36	145	2000	60	67	10	1	275	28	1800
13 - 15 tahun	46	155	2125	69	71	11	1.1	292	30	2000
16 - 18 tahun	50	158	2125	59	71	11	1.1	292	30	2100
19 - 29 tahun	54	159	2250	56	75	12	1.1	309	32	2300

*Rata-rata berat dan tinggi badan orang Indonesia dengan status gizi normal berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2007 dan 2010. Median berat dan tinggi badan disediakan untuk memastikan bahwa AKG digunakan sesuai dengan berat dan tinggi badan masing-masing orang

Label makanan ataupun minuman adalah keterangan yang terdapat pada kemasan yang menuliskan tentang isi, jenis, zat gizi, tanggal kedaluwarsa dan keterangan lainnya. Label makanan atau minuman dapat membantu kita menilai apakah suatu makanan layak dikonsumsi dan sesuai dengan kebutuhan kita.

Sesuai anjuran Kementerian Kesehatan, berikut adalah hal-hal yang perlu diperhatikan ketika melihat label makanan:

1. Merk dagang
2. Nama produk
3. Daftar bahan yang digunakan atau komposisi
4. Pesan kesehatan
5. Berat/ isi
6. Keterangan tentang Halal
7. Informasi nilai gizi
8. Nama dan alamat yang memproduksi
9. Tanggal, bulan, dan tahun kadaluarsa
10. Ijin edar

Dari semua hal di atas, ada beberapa hal yang perlu diingat yaitu untuk konsumsi setiap orang, batasannya adalah:

Gula tidak lebih dari 50 gram (4 sendok makan), Garam tidak lebih dari 2000 mg (1 sendok teh), Lemak total tidak lebih dari 67 gram (5 sendok makan)

Alasan dari batasan ini adalah bahwa konsumsi gula, garam, dan lemak melebihi jumlah tersebut menempatkan seseorang pada risiko tinggi terkena hipertensi (tekanan darah tinggi), stroke, kencing manis (diabetes), dan serangan jantung. Perlu diingat bahwa informasi nilai gizi yang tertera di kemasan biasanya berdasarkan takaran saji (untuk satu kali penyajian), sehingga kandungan lemak, garam, dan gula yang tertera adalah untuk satu kali penyajian.

Selain itu, sering kali terdapat %AKG atau angka kecukupan gizi, AKG adalah kontribusi produk makanan atau minuman itu terhadap kebutuhan kita dalam satu hari. Misalkan AKG menunjukkan angka 10%, artinya kebutuhan kita dalam satu hari sudah terpenuhi sebesar 10% bila kita mengonsumsi minuman atau makanan tersebut.

Literasi label gizi merujuk pada kemampuan untuk memperoleh, memproses, dan mengerti tentang informasi gizi yang terdapat pada label makanan atau minuman agar setiap orang dapat membuat keputusan yang tepat terkait dietnya. Hal ini dapat dilakukan melalui beberapa pendekatan, termasuk memberikan pengetahuan kepada setiap individu terkait konsep gizi.

Berhati-hatilah bila produk makanan/ minuman yang kita temui tidak memiliki label makanan, karena tidak tahu pasti apa isi yang terkandung di dalamnya. Karena itu, sebaiknya kita menghindari mengonsumsi produk makanan atau minuman yang tidak memiliki label makanan dan ijin edar dari Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM).

Pada sesi ini, siswa diharapkan dapat mengerti mengenai label makanan dan minuman serta cara membaca dan menginterpretasikan label terbut. Setelah mengikuti sesi ini, diharapkan siswa memiliki gambaran dan dapat menerapkan pembacaan label makanan sebagai salah satu acuan dalam memilih konsumsi makanan maupun minuman.



TUJUAN

- Meningkatkan kemampuan siswa untuk menjelaskan secara umum mengenai hal-hal apa saja yang perlu dilihat dari label makanan dan minuman.
- Meningkatkan keinginan siswa agar dapat menerapkan pembacaan label makanan dan minuman sebagai salah satu acuan dalam memilih konsumsi makanan maupun minuman.

KETERAMPILAN HIDUP YANG AKAN DIKEMBANGKAN

- Berpikir kritis tentang pentingnya membaca label makanan dan minuman sebelum membeli atau mengkonsumsikan makanan atau minuman.
- Pengambilan keputusan ketika akan memilih atau mengkonsumsikan makanan atau minuman tertentu, harus mempertimbangkan kandungan gizi di dalamnya.
- Penyelesaian masalah, ketika merasa bahwa makanan atau minuman tertentu terlalu banyak mengandung kalori, maka diharapkan siswa dapat mencari alternatif makanan atau minuman yang lebih sehat.



WAKTU

30 menit



ALAT BANTU

- Kartu bergambar
- Kartu replika kemasan makanan dan minuman sebanyak 10 buah



LANGKAH PEMBELAJARAN

Persiapan

1. Siapkan kartu bergambar untuk membagi siswa menjadi beberapa kelompok.
2. Siapkan kartu replika kemasan minuman dan makanan.

Pengarahan (8 menit)

1. Sapa siswa dengan ramah.
2. Bila siswa kurang bersemangat, ajaklah mereka untuk melakukan yel Aksi Bergizi terlebih dahulu sebagai *energizer*.
3. Setelah selesai, deskripsikan kegiatan yang akan dilakukan
4. Jelaskan instruksi untuk melaksanakan kegiatan:
 - Fasilitator memulai sesi dengan menjelaskan bahwa hari ini setiap siswa akan bertindak sebagai “Ilmuwan Sehat” dengan tugas penting untuk menemukan formula rahasia di dalam minuman dan makanan.
 - Fasilitator membagikan kartu bergambar. Bagi siswa menjadi empat kelompok berdasarkan warna kartu.

- Pastikan seluruh kelas terbagi dalam kelompok dan siap ikut berpartisipasi.
 - Tunjukkan gambar minuman dan makanan kemasan yang digemari siswa dan mudah ditemukan di lingkungan sekitar sekolah (terutama di kantin).
 - Fasilitator meminta setiap kelompok siswa untuk mengutus salah satu perwakilannya secara bergantian untuk mengurutkan replika makanan dan minuman tersebut berdasarkan jumlah kalori.
 - Setiap kelompok akan melakukan ini secara bersamaan, dimulai dari siswa pertama, lalu kedua dan seterusnya.
 - Fasilitator akan mengoreksi jika terjadi kesalahan, dan menjelaskan cara yang benar untuk membaca kalori dan takaran saji pada label.
 - Fasilitator kemudian meminta salah satu siswa di setiap kelompok untuk menyebutkan makanan dan minuman yang lebih sehat untuk menggantikan makanan dan minuman tersebut.
 - Fasilitator lalu bertanya hal-hal apa saja yang harus diperhatikan ketika membaca label makanan atau minuman.
5. Fasilitator memberikan kesempatan siswa untuk bertanya sampai seluruh siswa paham instruksi kegiatan.

Aktivitas (15 menit):

1. Fasilitator memberikan waktu satu menit bagi siswa untuk bergantian mengurutkan replika makanan dan minuman dengan kandungan kalori tertinggi ke terendah.
2. Fasilitator boleh mengklarifikasi bila ada siswa yang tidak paham dengan instruksi atau cara bermain, namun tidak boleh membantu atau memberikan jawaban bagi siswa.
3. Setelah itu, minta setiap kelompok untuk menunjukkan dan menerangkan hasil kelompok mereka. Mulai dari kelompok 1 hingga kelompok terakhir.
4. Selanjutnya, minta setiap kelompok untuk menerangkan hal-hal apa saja yang harus diperhatikan ketika membaca label makanan atau minuman.

Diskusi (7 menit)

1. Fasilitator kemudian menjelaskan manfaat membaca label makanan dan hal-hal yang perlu diperhatikan ketika membaca label makanan.

2. Bacakan pesan kunci tentang label makanan dan minuman:



1. Penting bagi kita untuk selalu membaca label makanan dan minuman, terutama keterangan tentang Halal, daftar bahan yang digunakan atau komposisi, berat/isi, informasi nilai gizi, ijin edar, dan tanggal kadaluarsa.
2. Pilihlah makanan atau minuman lain bila kita merasa makanan atau minuman tertentu mengandung terlalu banyak gula, garam atau lemak.
3. Biasakan untuk selalu menyesuaikan jumlah kalori yang masuk dengan aktivitas fisik yang sesuai.

3. Fasilitator memberi tugas agar siswa mencoba untuk menilai kandungan gula pada minuman kemasan atau makanan kaleng yang ada di rumah atau kantin, dan menceritakan hasilnya di sesi pembelajaran berikutnya.
4. Kemudian para siswa yang berpartisipasi secara aktif di kelas akan mendapatkan cap dari fasilitator.

REFERENSI

Soederberg Miller, L. M. (2016). Nutrition Label Literacy: The Intersection of Health Literacy and Food Label Reading Research Findings and Implications for Educators. *AADE in Practice*, 4(4), 38-42.

Nabec, L. (2017). Improving dietary behaviour with nutrition labelling: Towards a research agenda that serves consumer well-being. *Recherche et Applications en Marketing (English Edition)*, 32(2), 71-97.

Gizi dan Kesehatan Remaja. Buku Pegangan dan Kumpulan Rencana Ajar untuk Guru Sekolah Menengah Pertama. 2016. SEAMEO RECFON-Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia

Berapa persen kebutuhan kalori anda dalam sehari? Diakses dari http://promkes.kemkes.go.id/wp-content/uploads/pdf/publikasi_materi_promosi/Informasi%20CERDIK/5.%20Diet%20Seimbang_425x28.5mm.pdf

Sesi 12



KANTIN SEKOLAH DAN JAJANAN SEHAT

LATAR BELAKANG

Pada sesi ini siswa akan mendapatkan informasi mengenai kriteria kantin sekolah dan jajanan yang sehat, serta kesempatan untuk mengevaluasi apakah kantin dan jajanan yang ada di sekolah sudah sesuai dengan ketentuan. Siswa akan belajar pentingnya keberadaan kantin dan jajanan sehat di sekolah yang menjual makanan dan minuman, sehat, bergizi dan aman.



Jajanan yang sehat dan aman adalah yang

- a. tidak mengandung cemaran biologis seperti bakteri (biasanya disebabkan praktik kebersihan diri dan lingkungan yang tidak baik, misalnya akibat penggunaan air yang tidak dimasak, alat makan yang tidak dicuci dengan benar)
- b. tidak mengandung cemaran kimia, seperti pestisida
- c. tidak mengandung zat pewarna berbahaya, misalnya rhodamine
- d. tidak mengandung zat pengawet berbahaya seperti boraks dan formaline
- e. tidak terdapat cemaran fisik seperti rambut, pasir, dan lainnya

Makanan dan minuman yang dijual sembarangan di sekolah bisa berisiko terkena cemaran biologis atau kimiawi yang dapat mengganggu kesehatan. Selain itu, sebaiknya jajanan tidak mengandung gula, garam dan minyak yang melebihi anjuran.

Seperti yang telah disampaikan di sesi-sesi sebelumnya, siswa perlu dibiasakan untuk selalu mengecek label kemasan sebelum membeli agar mengetahui tanggal kadaluwarsa makanan dan minuman serta kandungan bahan kimia serta gizi yang terdapat di dalamnya. Siswa sering kali justru tertarik membeli makanan dan minuman yang warnanya cerah mencolok, tanpa memedulikan kemungkinan adanya zat pewarna berbahaya yang digunakan. Selain itu, siswa terbiasa membeli makanan dan minuman di kantin atau dari pedagang di sekitar sekolah tanpa memperhatikan keamanan dan kebersihannya. Mereka mungkin belum memahami bahwa mengkonsumsi makanan yang tercemar mikroba bisa menyebabkan infeksi dan keracunan baik pada anak-anak maupun orang dewasa.

Selain memilih jajanan yang tersedia, siswa juga perlu memahami kriteria kantin yang sehat. Lokasi kantin harus bersih, jauh dari tempat sampah, got, debu dan asap kendaraan bermotor. Makanan dan minuman harus dijual dalam keadaan tertutup, sehingga tetap bersih dan dihindangi lalat. Berdasarkan Keputusan Menteri Kesehatan 1429 Tahun 2006, terdapat beberapa kriteria khusus untuk kantin atau warung sekolah:

- a. Tersedia tempat cuci peralatan makan dan minum dengan air yang mengalir
- b. Tersedia tempat cuci tangan bagi pengunjung kantin/warung sekolah
- c. Tersedia tempat untuk penyimpanan bahan makanan
- d. Tersedia tempat untuk penyimpanan makanan jadi/siap saji yang tertutup
- e. Tersedia tempat untuk menyimpan peralatan makan dan minum
- f. Lokasi kantin/warung sekolah minimal berjarak 20 meter dari Tempat Pengumpulan Sampah Sementara (TPS)



TUJUAN

- Siswa paham tentang kriteria kantin dan jajanan sehat berdasarkan pedoman Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Siswa mampu mengevaluasi kantin dan jajanan di sekolahnya.

KETERAMPILAN HIDUP YANG AKAN DIKEMBANGKAN

Berpikir kritis untuk mengevaluasi kantin dan jajanan sekolah mereka sendiri

DAFTAR PERIKSA DETEKTIF KANTIN

No	Fasilitas	Ada/ Tidak	Daftar Makanan dan Minuman
1	Tersedia tempat cuci peralatan makanan dan minuman dengan air yang mengalir		Makanan Minuman Sehat: Bersih, tidak mengandung bahan kimia dan pewarna berbahaya, kadar gula, garam dan lemak baik
2	Tersedia tempat cuci tangan bagi pengunjung kantin/warung		
3	Tersedia tempat untuk menyimpan bahan makanan		
4	Tersedia tempat untuk penyimpanan makanan jadi/siap saji yang tertutup		Makanan Minuman tidak Sehat: Kotor, mengandung bahan kimia dan pewarna berbahaya, kadar gula, garam, dan lemak melebihi angka kecukupan gizi harian
5	Tersedia tempat untuk penyimpanan peralatan makan dan minuman		
6	Lokasi kantin/warung sekolah minimal berjarak 20 m dengan TPS (Tempat Pengumpulan Sampah Sementara)		

Saran kamu untuk membuat kantin/tempat jajan menjadi lebih bersih, sehat dan nyaman:



WAKTU

30 menit



ALAT BANTU

Daftar Periksa Detektif Kantin/Tempat Jajan



LANGKAH PEMBELAJARAN

Persiapan

1. Bagi seluruh siswa di kelas menjadi 6 kelompok sebelum sesi dimulai sehingga tidak membuang waktu. Pembagian dapat dilakukan berdasarkan tempat duduk siswa untuk memudahkan mobilisasi siswa.
2. Pilih 6 orang fasilitator sebaya untuk memimpin kelompok.
3. Bila memungkinkan, fasilitator sebaya diberi informasi terlebih dulu agar bisa membimbing teman-temannya dengan lebih baik.

Pengarahan (5 menit)

1. Salam dan sapa peserta yang telah hadir.
2. Fasilitator memulai sesi dengan menjelaskan bahwa hari ini setiap siswa akan bertindak sebagai “Detektif Remaja” dengan tugas penting untuk menyelidiki kasus “Kantin dan Tempat Jajan Sekolah”.
3. Fasilitator meminta siswa untuk membuka Buku Pegangan Siswa untuk mendapatkan Daftar Periksa Detektif Kantin / Tempat Jajan.
4. Setiap siswa hanya menjawab satu pertanyaan sesuai dengan nomor kelompoknya saja.
5. Setiap siswa wajib untuk melihat makanan dan minuman apa saja yang dijual dan mengelompokkannya ke kategori “Sehat” dan “Tidak Sehat” sesuai dengan definisinya.
6. Fasilitator meminta siswa untuk membaca daftar periksa yang diberikan dan memberikan kesempatan kepada siswa untuk minta klarifikasi.

Bila tidak memungkinkan untuk mengunjungi kantin sekolah, maka sesi ini tetap dapat dilaksanakan dengan meminta siswa berdiskusi untuk menjawab semua pertanyaan yang terdapat di Daftar Periksa Detektif Kantin / Tempat Jajan dengan mengingat kembali atau membayangkan.

Aktivitas (15 menit pengamatan)

1. Dengan dipimpin fasilitator sebaya, setiap kelompok melakukan tugasnya secara mandiri selama 10 menit untuk mengisi daftar periksa berdasarkan pengamatan.

Diskusi (10 menit)

1. Fasilitator bertanya kepada siswa dari kelompok yang bersangkutan tentang hasil pengamatan untuk setiap nomor. Peserta menjawab dengan jempol mengacung ke atas (bila jawaban positif) atau mengacung ke bawah (bila jawaban negatif).
2. Tanyakan kepada siswa apakah mereka pernah melihat kegiatan memasak di kantin atau tempat jajan.
3. Pastikan siswa paham bahwa proses mempersiapkan makanan dan penyajiannya harus higienis:
 - a. Alat yang digunakan untuk memotong daging mentah harus dicuci terlebih sebelum digunakan untuk bahan makanan lain.
 - b. Bahan pangan mentah harus disimpan terpisah dari makanan matang
 - c. Alat makan harus dicuci bersih dengan sabun dan air mengalir.
 - d. Penjamah makanan harus mencuci tangan sebelum memegang makanan
 - e. Makanan, minuman dan alat-alatnya harus disimpan di tempat yang tertutup.
4. Bacakan pesan kunci tentang Kantin Sekolah Sehat:"



1. Lebih baik jajan di tempat yang terjaga kebersihan dan keamanan makanannya
2. Baca label yang tercantum pada makanan atau minuman kemasan
3. Perhatikan cara pembuatan makanan atau minuman yang tidak dibungkus dalam kemasan.
4. Hindari makanan dengan warna yang mencolok, digoreng dengan minyak goreng yang digunakan berulang-ulang, mengandung zat kimia berbahaya , serta memiliki kadar gula, garam dan lemak berlebihan.

5. Mintalah siswa untuk mengusulkan tindakan yang bisa dilakukan untuk memastikan mereka hanya mengonsumsi makanan dan minuman yang sehat dan aman di kantin atau tempat jajan di sekolah.
 6. Tawarkan kepada mereka untuk mencoba melakukannya selama seminggu ke depan dan mengingatkan teman sekelasnya untuk melakukan hal yang sama.
 7. Minta mereka menuliskan ikrar tersebut di Buku Panduan Siswa Aksi Bergizi.
 8. Para peserta yang berpartisipasi secara aktif di kelas akan mendapatkan cap dari fasilitator.”
-

REFERENSI

Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah Untuk Pencapaian Gizi Seimbang. BPOM RI (2013). Diakses melalui http://standarpangan.pom.go.id/dokumen/pedoman/Buku_Pedoman_PJAS_untuk_Pencapaian_Gizi_Seimbang__Orang_Tua__Guru__Pengelola_Kantin_.pdf

Seri Pendidikan Orang Tua: Jajanan Sehat. Kemendikbud (2017). Diakses melalui https://sahabatkeluarga.kemdikbud.go.id/laman/uploads/Dokumen/5515_2018-01-10/JAJANAN%20SEHAT.compressed.pdf

Keputusan Menteri Kesehatan Tentang Pedoman Penyelenggaraan Lingkungan Sekolah (2016) https://peraturan.bkpm.go.id/jdih/userfiles/batang/KEPMENKES_1429_2006.pdf

Sesi 13



ASUPAN DAN AKTIVITAS

LATAR BELAKANG

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur membawa manfaat yang besar bagi kesehatan. Peredaran darah yang lancar, kebugaran tubuh yang terjaga, menurunnya risiko penyakit tidak menular (misalnya penyakit kardiovaskuler (pembuluh darah), diabetes (kencing manis), serta hipertensi (tekanan darah tinggi), merupakan beberapa manfaat aktivitas fisik yang sudah diketahui. Aktivitas fisik juga berperan penting untuk mengimbangi energi yang masuk ke dalam tubuh yang berasal dari makanan yang dikonsumsi, sehingga menjadi kunci untuk menjaga keseimbangan energi sehingga mencegah terjadinya



kegemukan atau obesitas. Selain itu, aktivitas fisik juga dapat memperlancar sistem metabolisme tubuh, serta memperkuat otot dan kepadatan tulang.

Pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan membuat pemerintah memasukkan komponen ini dalam Pesan Gizi Seimbang. Karena, untuk mendapatkan kesehatan yang optimal, asupan makanan harus juga disertai dengan aktivitas fisik yang cukup.

Aktivitas fisik tidak harus selalu berupa olahraga. Berbagai macam aktivitas seperti bermain juga termasuk dalam melakukan aktivitas fisik. Pada gambar Tumpeng Gizi, bermain sepak bola, berjalan, senam, bersepeda, dan menyapu, digambarkan sebagai contoh aktivitas fisik yang dapat dilakukan. Melakukan pekerjaan rumah, berkebun/membersihkan halaman, bermain lompat tali adalah contoh kegiatan fisik yang dapat dilakukan di rumah. Memilih menggunakan tangga daripada lift, senam bersama di sekolah, bersepeda ke sekolah, peregangan saat pelajaran usai adalah contoh aktivitas fisik yang bisa dilakukan di sekolah atau di tempat umum.



Selain itu, dianjurkan untuk mengurangi kegiatan sedentari, yaitu kegiatan di

luar waktu tidur yang mengeluarkan energi/kalori sangat sedikit. Misalnya berbaring/duduk menonton TV, atau duduk di depan komputer.

Badan Kesehatan Dunia menyarankan anak usia 5-17 tahun untuk melakukan aktivitas fisik selama 60 menit per hari (bisa diakumulasi). Juga, disarankan agar kegiatan fisik tersebut ada yang berupa kegiatan aerobik seperti jalan cepat, berlari, bersepeda, lompat tali, berenang, setidaknya 3 kali per minggu.

Sesi ini akan mengajak siswa untuk melakukan aktivitas fisik melalui gerakan sederhana yang merupakan kreasi siswa sendiri. Di akhir sesi, dilakukan penekanan terhadap pesan kunci dan dorongan kepada siswa untuk selalu melakukan aktivitas fisik untuk menjaga keseimbangan energi sehari-hari



TUJUAN

- Meningkatkan pemahaman siswa tentang manfaat aktivitas fisik bagi kesehatan.
- Memberi kesempatan siswa untuk berkreasi menciptakan gerakan aktivitas fisik sederhana yang akan dipraktikkan bersama di sekolah

KETERAMPILAN HIDUP YANG AKAN DIKEMBANGKAN

- Berpikir kreatif untuk menciptakan gerakan sederhana yang dapat dilakukan di sekolah sehingga mengurangi waktu sedentari



WAKTU

30 menit



ALAT BANTU

- Kertas, alat tulis, perangkat pemutar musik.



LANGKAH PEMBELAJARAN

Persiapan

1. Bagi siswa di kelas menjadi 5-6 kelompok berdasarkan lokasi duduk agar tidak perlu melakukan perpindahan posisi
2. Bila memungkinkan siapkan peralatan untuk memutar musik pengiring gerakan

Pengarahan (5 menit)

1. Salam dan sapa peserta yang telah hadir.
2. Fasilitator memulai sesi dengan menjelaskan bahwa hari ini tiap kelompok akan diminta berkreasi menciptakan 'Goyang Kalori'.

Aktivitas (20 menit)

1. Fasilitator memberikan tugas kepada masing-masing kelompok untuk membuat gerakan menyerupai senam kesegaran jasmani yang menyenangkan.
 - Gerakan terdiri dari 10 x 8 gerakan. Bila memungkinkan dapat menggunakan musik yang mereka sukai.
 - Setiap kelompok diperbolehkan untuk berdiskusi selama 10 menit
2. Setelah berdiskusi, tiap kelompok diminta untuk menampilkan hasil kreasinya di depan kelas
3. Nantinya, gerakan tersebut akan ditampilkan setelah sesi pembelajaran "Aksi Bergizi" di mana satu kelompok (secara bergantian) akan menjadi 'pemimpin' gerakan Goyang Kalori setiap minggu.

Diskusi (5 menit)

1. Fasilitator meminta siswa untuk berbagi aktivitas fisik yang biasa mereka lakukan sehari-hari, baik berupa olahraga ataupun lainnya.
2. Fasilitator mengajak siswa untuk berdiskusi hambatan yang dimiliki untuk melakukan aktivitas fisik, serta alternatif jalan keluar yang bisa dilakukan. Misalnya, bila siswa enggan beraktifitas fisik karena tidak ada teman, maka fasilitator bisa mengajak siswa untuk membuat kelompok-kelompok kecil dengan jadwal kegiatan aktivitas fisik yang sederhana namun rutin
3. Kelompok siswa dengan Gerakan 'Goyang Kalori' terbaik (dipilih oleh seluruh siswa, misalnya berdasarkan kelompok yang mendapat tepuk tangan yang paling meriah), mendapat cap Aksi Bergizi
4. Fasilitator dan siswa membaca pesan kunci bersama



1. Aktivitas fisik sangat penting untuk menjaga kesehatan termasuk menjaga keseimbangan energi sehingga mengurangi risiko obesitas
2. Aktivitas fisik dapat diciptakan dengan melakukan gerakan sederhana hasil kreasi sendiri untuk mengurangi waktu sedentari

REFERENSI

Buku Saku: Ayo Bergerak, Lawa Obesitas (Kemenkes 2017) <http://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/2017/11/BukuAyoBergerak.pdf>

Global Recommendation for Physical Activity for Health (WHO, 2010) http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.pdf;jsessionid=37CE188D083383CB557F6C66E7CC670E?sequence=1

Sesi 14



BERBAGAI JENIS AKTIVITAS FISIK

LATAR BELAKANG

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



Bagi anak dan remaja usia 5 sampai 17 tahun, aktivitas fisik dapat dilakukan melalui berbagai kegiatan yang menyenangkan, misalnya dengan melakukan berbagai permainan dan olahraga, baik dalam konteks keluarga (rekreasi), sekolah, maupun di masyarakat. Untuk bisa memberikan hasil yang diharapkan, anak dan remaja dalam rentang usia tersebut dianjurkan untuk melakukan aktivitas fisik tingkat sedang hingga berat selama 60 menit dalam sehari (akumulasi). Disarankan juga agar jenis aktivitas fisiknya adalah kegiatan aerobik seperti jalan cepat, berlari, naik sepeda, berenang, dan lompat tali.

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

- Remaja perempuan lebih mungkin mengalami hambatan aktivitas fisik daripada remaja laki-laki. Mereka mungkin merasa tidak nyaman atau malu berolahraga saat menstruasi. Terkadang orang berpikir bahwa jenis aktivitas fisik tertentu, seperti olahraga tim, tidak cocok untuk remaja perempuan.
- Remaja dengan disabilitas mungkin tidak akan mengakses fasilitas atau peralatan olahraga tanpa dukungan tambahan. Terkadang remaja dengan disabilitas mungkin ingin terlibat dalam aktivitas fisik tetapi orang tua, teman, dan pengasuh mereka mungkin berpikir bahwa mereka tidak mau melakukannya, atau bahwa mereka tidak mampu melakukannya.

Sesi ini akan diawali dengan diskusi tentang kegiatan siswa sehari-hari, termasuk aktivitas fisik yang biasa dilakukan. Penjelasan berikutnya yaitu berbagai kegiatan menyenangkan yang dapat menjadi pilihan siswa untuk beraktivitas fisik diharapkan menjadi pemicu siswa untuk memiliki niat/sikap untuk mulai melakukan aktivitas fisik secara rutin.



TUJUAN

- Meningkatkan pengetahuan siswa mengenai berbagai aktivitas fisik yang bisa dilakukan.
- Meningkatkan keinginan siswa untuk merencanakan kegiatan aktivitas fisik baik sendiri maupun bersama teman/ keluarga

KETERAMPILAN HIDUP YANG AKAN DIKEMBANGKAN

- Berpikir kreatif untuk melakukan aktivitas fisik sederhana yang menyenangkan bersama teman



WAKTU

30 menit



ALAT BANTU

- Kertas dan alat tulis



LANGKAH PEMBELAJARAN

Persiapan

Bagi siswa di kelas menjadi 6 kelompok. Bila memungkinkan, lakukan sebelum sesi sehingga tidak mengurangi waktu untuk aktivitas ini. Pembagian dapat dilakukan berdasarkan tempat duduk siswa sehingga tidak ada perpindahan posisi.

Pengarahan (6 menit)

1. Salam dan sapa peserta yang telah hadir.
2. Fasilitator memulai sesi dengan menjelaskan bahwa hari ini tiap kelompok akan bermain 'Tebak Sehat'
3. Fasilitator meminta 4 siswa untuk melakukan peragaan di depan kelas

Aktivitas (17 menit)

1. Fasilitator menjelaskan bahwa permainan tebakkan ini dilakukan dengan cara
 - 1 orang siswa memperagakan 2 gerakan sesuai kalimat yang dimaksud. Jadi secara keseluruhan akan ada 8 kalimat yang harus ditebak
 - Siswa dari tiap kelompok diminta menebak gerakan tersebut secara serentak
 - Tebakan dianggap benar bila seluruh kalimat disebutkan
 - 1 orang siswa lain diminta untuk mencatat kata yang sudah tertebak dalam kalimat tersebut, serta memperhatikan siswa dari kelompok mana yang bisa menebak dengan benar
2. Untuk membuat permainan lebih menarik, jenis kegiatan yang ditebak bukan hanya satu kata, melainkan sebuah kalimat. Contoh: Bukan hanya kata "Menyapu", melainkan "Menyapu halaman rumah sambil bersiul"
3. Daftar kalimat yang dapat dipilih untuk ditebak adalah: (fasilitator dapat menyesuaikan dengan waktu yang tersedia)
 - Jalan kaki ke sekolah sambil ditemani kucing.
 - Mengepel rumah sambil berjoget dangdut.
 - Bermain sepak bola dan mencetak 4 gol.
 - Mencuci motor hingga mengkilat dan membuat mata silau.
 - Menyapu halaman rumah sambil bersiul.
 - Mencuci piring setelah makan 2 piring.
 - Lari pagi (jogging) sambil membaca buku.
 - Jalan di tempat dan membalas SMS/WA di handphone.

Diskusi (7 menit)

1. Fasilitator menanyakan kegiatan aktivitas fisik apa yang biasa dilakukan oleh siswa setiap hari.
2. Fasilitator menekankan kembali pentingnya melakukan aktivitas fisik setiap hari
3. Peserta yang dapat menebak kalimat tebakkan dengan benar, mendapat cap
4. Fasilitator dan siswa bersama-sama membaca pesan kunci



1. Aktivitas fisik bisa dilakukan melalui berbagai kegiatan yang menyenangkan
2. Kegiatan aerobik sangat disarankan, namun bisa dimulai dengan kegiatan sederhana namun rutin, seperti berjalan kaki berangkat dan pulang sekolah



INDEKS MASSA TUBUH DAN MALNUTRISI

LATAR BELAKANG

Gizi adalah salah satu faktor yang memegang peranan penting dalam kehidupan manusia. Salah satu indikator mengenai kesehatan seseorang dapat dinilai dari status gizinya. Status gizi saat remaja juga diketahui memberikan pengaruh besar pada status gizi seseorang saat dewasa. Untuk itu, penilaian status gizi pada saat remaja penting dilakukan, sehingga masalah kelebihan dan kekurangan berat badan saat dewasa dapat dicegah sedini mungkin.

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

Rumus perhitungan IMT adalah sebagai berikut:

$$\frac{\text{MENGHITUNG IMT:}}{\text{BERAT BADAN (Kg)}} \\ \text{TINGGI BADAN}^2 \text{ (m)}$$

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

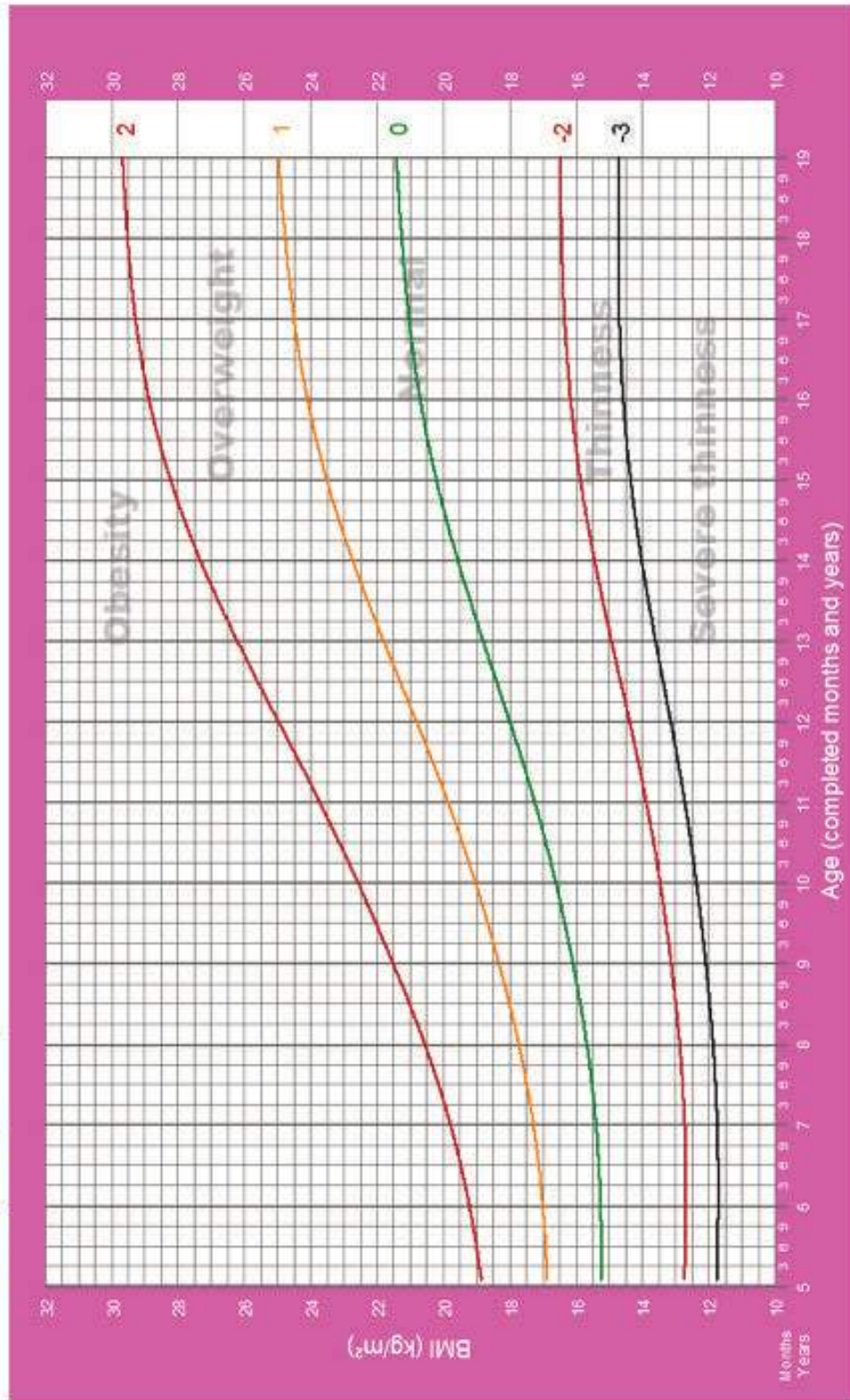
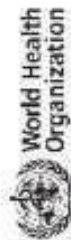
Caranya adalah dengan mencocokkan usia (pada sumbu X dalam unit tahun dan bulan), dan hasil perhitungan IMT di sumbu Y, dan lihatlah kategori status gizi siswa berdasarkan titik temu kedua variable tersebut, dengan penggolongan berikut ini.

1. Sangat kurus: BMI z score < -3
2. Kurus: BMI z score > -3 dan BMI z score < -2
3. Status gizi sehat: BMI z score > -2 dan BMI z score < +1
4. Kelebihan berat badan (overweight): BMI z score > +1 dan BMI z score < +2
5. Obesitas: BMI z score > +2

Untuk perempuan

BMI-for-age GIRLS

5 to 19 years (z-scores)

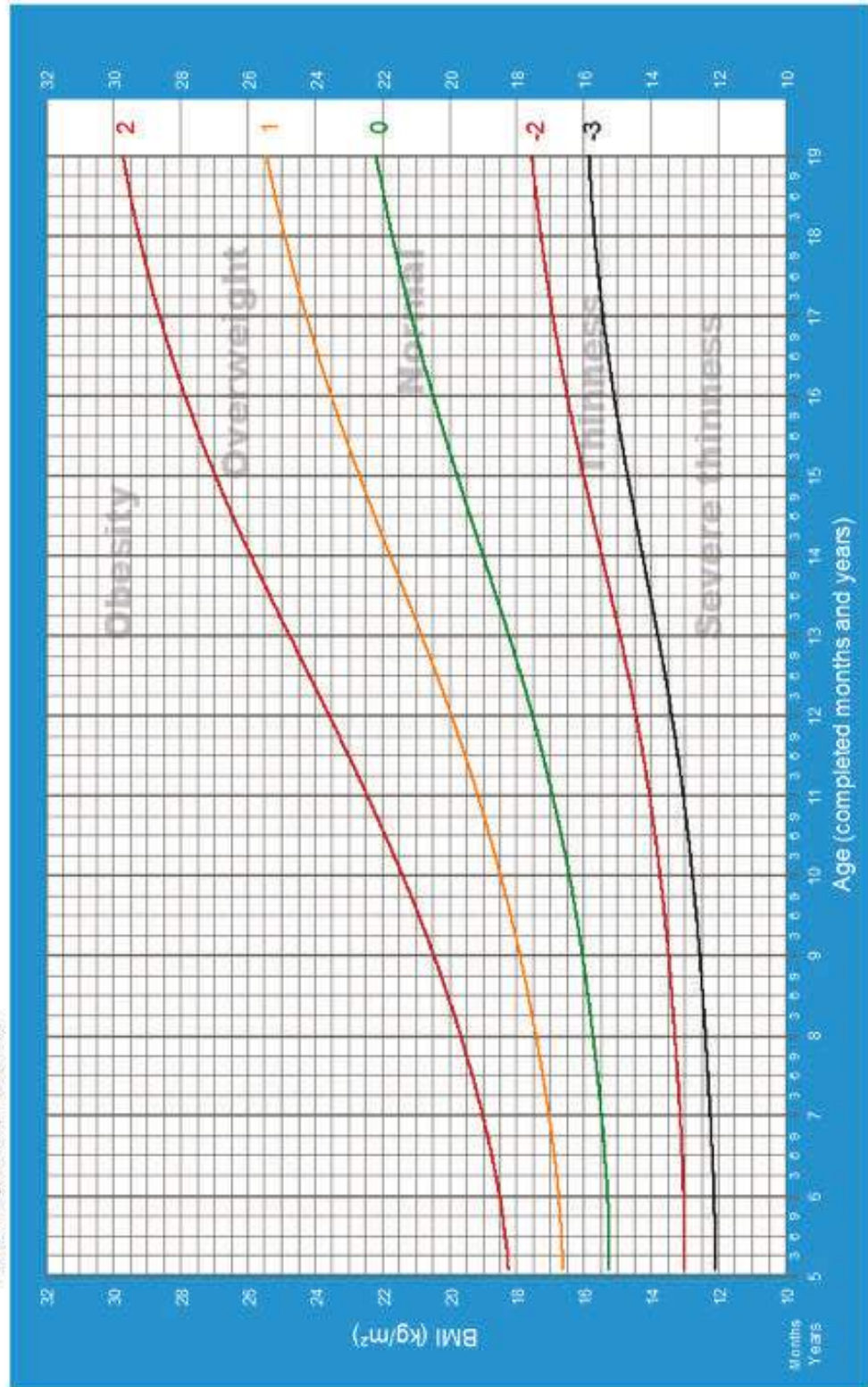


2007 WHO Reference

Untuk laki-laki

BMI-for-age BOYS

5 to 19 years (z-scores)



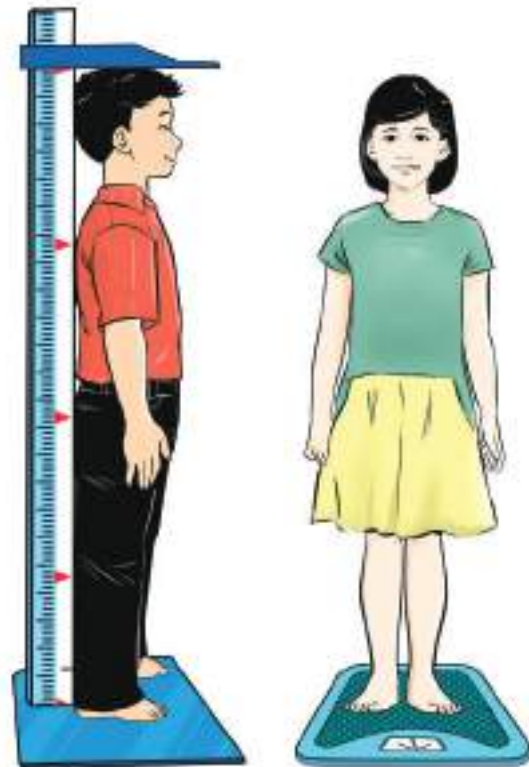
2007 WHO Reference

Berdasarkan perhitungan status gizi, seseorang dapat dinilai apakah telah memiliki status gizi yang baik, atau mengalami malnutrisi. Malnutrisi dapat digolongkan menjadi dua hal, kekurangan atau kelebihan gizi. Kekurangan gizi terdiri dari stunting (lebih pendek dari tinggi anak seusianya) atau kurus (IMT berdasarkan usia kurang dari yang seharusnya). Sedangkan kelebihan gizi atau gemuk (IMT berdasarkan usia lebih dari yang seharusnya). Baik gizi kurang maupun gizi lebih akan memiliki efek negative pada kesehatan kita saat ini serta di masa yang akan datang. Misalnya, remaja dengan berat badan berlebih memiliki risiko lebih tinggi untuk terkena penyakit jantung di masa yang akan datang

Malnutrisi yang sering terjadi pada semua usia termasuk remaja terdiri dari:

1. Kurus atau kurang energi kronis (KEK)

Masalah kurus atau KEK pada remaja dapat terjadi karena adanya kekurangan asupan zat gizi atau pola makan dengan gizi yang tidak seimbang. Alasan seorang remaja memiliki masalah pola makan tidak seimbang dapat berupa alasan ekonomi maupun alasan psikososial, seperti masalah penampilan. Seorang remaja yang kurus atau KEK berisiko terkena penyakit infeksi dan gangguan hormon. Untuk mencegah masalah kurus dan KEK, remaja perlu didorong untuk mengkonsumsikan berdasarkan pedoman gizi seimbang.



2. Kegemukan atau obesitas

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

Ukuran Tubuh dan Perundungan (*Bullying*)

Selain pertumbuhan fisik yang pesat, pada fase remaja terjadi pula perkembangan kognitif dan psikis, serta proses pengenalan jati diri. Berbagai masalah sering kali muncul dalam fase pertumbuhan dan perkembangan remaja. Salah satu masalah dapat muncul dari ukuran tubuh

remaja. Remaja yang memiliki masalah dengan ukuran tubuhnya, seperti terlalu kurus atau terlalu gemuk, biasanya cenderung tidak percaya diri. Tidak jarang remaja-remaja tersebut menjadi korban bullying. Oleh karena itu, perlu ditekankan pada siswa untuk tidak menjadikan ukuran tubuh sebagai bahan *bullying* terhadap temannya. Penjelasan yang lebih rinci tentang bullying dijelaskan pada sesi 23. Remaja yang terkena *bullying* atau kurang percaya diri terkait bentuk tubuh mereka mungkin tergoda untuk melakukan diet dan berolah raga secara ekstrim, yang tidak mungkin efektif dan bahkan dapat mengakibatkan penyakit atau cedera.

Pada sesi ini, fasilitator akan mengajarkan pada siswa menghitung dan menggolongkan Indeks Masa Tubuh (IMT). Setelah mengikuti sesi ini, diharapkan siswa dapat menghitung IMT dengan lancar dan menggunakannya secara rutin untuk memantau status gizi dirinya. Selain itu, siswa juga didorong untuk saling mengingatkan mengenai menerapkan gizi seimbang dan memperbanyak aktivitas fisik.



TUJUAN

- Meningkatkan pengetahuan siswa mengenai konsep IMT (perhitungan dan penggolongan IMT).
- Meningkatkan pengetahuan siswa mengenai pentingnya IMT sebagai indikator status gizi, dan tindak lanjut yang sebaiknya dilakukan berdasarkan hasil penggolongan IMT.
- Menyadari bahwa status gizi saat remaja akan berpengaruh terhadap status gizi saat dewasa.

KETERAMPILAN HIDUP YANG AKAN DIKEMBANGKAN

- Berfikir kritis tentang IMT dan pengaruhnya pada kesehatan.
- Pengambilan keputusan untuk hidup lebih sehat dan mempertahankan IMT dalam batas sehat.
- Penyelesaian masalah bila ternyata IMT siswa berada dalam batas kurang sehat untuk mulai melakukan sesuatu dengan pola makan dan gaya hidup.
- Kesadaran diri untuk melakukan pola hidup sehat, karena status gizi saat remaja akan berpengaruh pada status gizi saat dewasa.



WAKTU

30 menit



ALAT BANTU

- Timbangan, alat pengukur tinggi badan (meteran).



LANGKAH PEMBELAJARAN

Persiapan

1. Siapkan timbangan dan tempelkan alat pengukur tinggi badan di dinding.
2. Tempelkan poster kurva BMI z score di papan tulis.

Pengarahan (8 Menit)

1. Sapa siswa dengan ramah.
2. Bila siswa kurang bersemangat, ajaklah mereka untuk melakukan yel Aksi Bergizi terlebih dahulu sebagai *energizer*.
3. Setelah selesai, deskripsikan kegiatan yang akan dilakukan
4. Jelaskan instruksi untuk melaksanakan kegiatan:
 - Fasilitator mencontohkan di depan kelas cara menghitung IMT berdasarkan tinggi badan, berat badan, jenis kelamin, dan umur serta kurva referensi yang telah disiapkan.
 - Fasilitator mempersilahkan siswa untuk mengukur tinggi badan dan berat badan. Bila siswa telah mengetahui tinggi badan dan berat badan mereka, langsung dipersilahkan untuk menghitung IMT.
 - Kemudian fasilitator meminta teman-temannya untuk secara anonim menuliskan di selembar kertas usia, jenis kelamin, tinggi badan, berat badan serta menghitung IMT mereka dengan melihat kurva Referensi.
 - Fasilitator akan mengoreksi jika terjadi kesalahan, dan menjelaskan cara yang benar untuk melakukan perhitungan IMT dan membaca status gizi.
5. Fasilitator memberikan kesempatan siswa untuk bertanya sampai seluruh siswa paham instruksi kegiatan.

Aktivitas (15 menit):

1. Fasilitator memberikan waktu sepuluh menit bagi siswa untuk bergantian mengukur tinggi badan dan berat badan mereka.
2. Fasilitator boleh mengklarifikasi bila ada siswa yang tidak paham dengan instruksi atau cara pengukuran tinggi badan atau berat badan, maupun perhitungan IMT dan kategorisasi status gizi.
3. Persilahkan siswa untuk menulis hasil pengukuran dan perhitungan mereka di selembar kertas (anonim).
4. Setelah itu, diskusikan bersama dengan siswa beberapa IMT dan status gizi yang tertulis di kertas dan membahas tentang tindak lanjut yang sebaiknya dilakukan. Misalnya, apabila seseorang kekurangan berat badan, maka ia dianjurkan untuk berkonsultasi mengenai diet atau olahraga dengan dokter atau ahli gizi.

Diskusi (4 menit):

1. Fasilitator menjelaskan ulang secara singkat cara menghitung IMT dan mengkategorikan status gizi.
2. Fasilitator lalu bertanya tentang konsekuensi dari gizi kurang dan gizi lebih saat remaja dan saat dewasa. Fasilitator dapat mengoreksi dan menanggapi komentar para siswa.
3. Bacakan pesan kunci tentang IMT dan malnutrisi:



1. Identifikasi masalah gizi saat remaja dapat dilakukan dengan pengukuran status gizi, salah satunya dengan perhitungan IMT.
2. Pencegahan masalah gizi saat dewasa dapat dilakukan mulai dari remaja, contohnya dengan peningkatan kualitas pola makan dan aktivitas fisik.
3. Salah satu indikator yang dapat digunakan untuk mengukur status gizi pada remaja adalah Indeks Massa Tubuh menurut usia.

4. Kemudian para siswa yang berpartisipasi secara aktif di kelas akan mendapatkan cap dari fasilitator.

REFERENSI

WHO Growth Refence 2007 for 5-19 years. Diakses melalui <http://www.who.int/growthref/en>

Indikator status gizi <http://www.depkes.go.id/index.php?txtKeyword=status+gizi&act=search-by-map&pgnumber=0&charindex=&strucid=1280&fullcontent=1&C-ALL=1>

Kenali Masalah gizi pada remaja (2018). Diakses melalau. Diakses melalui <http://www.depkes.go.id/article/view/18051600005/kenali-masalah-gizi-yang-ancam-remaja-indonesia.html>

Panduan Gizi Seimbang - Remaja Asik (Aktif Sehat Pintar Kreatif) – SEAMEO Recfon

Sesi 16



ANEMIA DAN ZAT BESI

LATAR BELAKANG

Salah satu masalah gizi yang paling sering dijumpai pada remaja adalah anemia. Pada remaja, kadar hemoglobin normal adalah ≥ 12.0 g/dL (untuk anak usia 12-14 tahun, dan untuk perempuan tidak hamil usia ≥ 15 tahun), dan ≥ 13.0 g/dL (untuk laki-laki usia ≥ 15 tahun), yang diketahui melalui pemeriksaan darah. Hemoglobin, yang terbentuk dari zat besi dan protein, adalah salah satu komponen dalam sel darah merah yang berfungsi untuk mengikat oksigen dan menghantarkannya ke seluruh sel di dalam tubuh agar dapat menjalankan fungsinya dengan baik.

Saat anemia, badan terasa lemah, lesu, dan mudah capek, yang juga dikenal dengan istilah 5 L (Lesu, Letih, Lemah, Lelah, Lalai), disertai sakit kepala dan pusing ('kepala terasa berputar'), mata berkunang-kunang, mudah mengantuk, cepat capai serta sulit konsentrasi akibat kurangnya oksigen dalam jaringan otak dan otot. Pada remaja, menurunnya kebugaran serta kemampuan konsentrasi dapat menyebabkan menurunnya capaian belajar di sekolah serta kemampuan mengikuti berbagai aktivitas di sekolah dan di luar sekolah. Selain itu, anemia menurunkan daya tahan tubuh sehingga penderita anemia mudah terkena penyakit infeksi.



Apakah remaja memiliki risiko mengalami anemia? Iya, karena remaja memiliki kebutuhan zat gizi yang meningkat untuk mengimbangi pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat di masa pubertas ini, dan kebiasaan makan remaja saat ini belum memenuhi kebutuhan asupan zat besi. Pada remaja putri, risiko anemia menjadi lebih tinggi karena hilangnya darah selama menstruasi.

Di Indonesia, penyebab yang umum ditemui adalah kurang asupan zat besi, yang disebut anemia gizi besi. Sehingga, cara mencegah anemia adalah dengan memastikan kecukupan asupan zat besi harian melalui dua cara utama, yaitu 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 mengkonsumsibuah-buahan yang mengandung vitamin C, seperti jeruk, jambu.

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



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

Risiko anemia yang lebih besar pada remaja putri membuat mereka memerlukan tablet tambah darah (TTD) untuk menambah asupan. Pemberian TTD secara rutin bertujuan untuk meningkatkan kadar hemoglobin secara cepat, dan perlu dilanjutkan untuk meningkatkan simpanan zat besi di dalam tubuh. TTD mengandung 60 mg elemental besi dan 400 µg asam folat. Sesuai rekomendasi Kementerian Kesehatan (2016), TTD diminum 1 tablet seminggu sekali dihari yang sama di sekolah, dengan air putih. Untuk mendapat hasil yang optimal, TTD sebaiknya tidak diminum bersamaan dengan teh, kopi, atau susu karena zat yang ada di ketiga jenis minuman ini mengurangi jumlah zat besi yang bisa diserap tubuh. Selain itu, dianjurkan untuk tidak mengonsumsi TTD bersamaan dengan obat sakit maag yang juga dapat menghambat penyerapan zat besi.

Pemberian TTD untuk remaja putri diberikan secara blanket approach, artinya seluruh remaja putri diharuskan minum TTD untuk mencegah anemia dan meningkatkan cadangan zat besi dalam tubuh tanpa dilakukan pemeriksaan awal. Tubuh mempunyai cara pengaturan zat besi. Bila tubuh kekurangan zat besi, maka penyerapan zat besi yang dikonsumsi akan banyak, sebaliknya bila tubuh memiliki cukup zat besi maka penyerapan besi hanya sedikit. Sehingga, TTD aman untuk dikonsumsi.

Konsumsi TTD kadang menimbulkan efek samping seperti nyeri/perih di ulu hati, mual serta tinja berwarna kehitaman (yaitu sisa zat besi yang dikeluarkan oleh tubuh melalui feses). Semua efek samping tersebut tidak berbahaya, dan lama kelamaan akan berkurang dan hilang karena tubuh akan menyesuaikan. Dan perlu diingat bahwa gejala ini tidak dialami oleh semua orang. Untuk mengurangi gejala di atas sangat dianjurkan minum TTD setelah makan (perut tidak kosong) atau malam sebelum tidur

Selain disebabkan kurangnya asupan zat besi, anemia juga dapat disebabkan oleh kecacingan. Sehingga, untuk pencegahan anemia yang menyeluruh, remaja disarankan untuk minum obat cacing setahun sekali.



TUJUAN

- Meningkatkan pemahaman siswa mengenai memahami risiko remaja mengalami anemia dan dampaknya
- Meningkatkan pemahaman siswa mengenai memahami ciri dan penyebab anemia
- Meningkatkan pemahaman siswa mengenai mampu menjelaskan cara mencegah anemia .

KETERAMPILAN HIDUP YANG AKAN DIKEMBANGKAN

- Berpikir kritis untuk mengenali gejala anemia dan cara mencegahnya



WAKTU

30 menit



ALAT BANTU

- Kertas, pulpen dan lirik lagu.



LANGKAH PEMBELAJARAN

Persiapan

1. Siapkan kertas yang berisi lirik lagu ANEMIA ANEBUKAN
2. Akan lebih baik bila fasilitator berlatih lagunya dan menciptakan gerakan yang akan dilakukan saat bernyanyi bersama

Pengarahan (3 menit)

1. Salam dan sapa peserta yang telah hadir.
2. Fasilitator memulai sesi dengan menjelaskan bahwa hari ini kita akan bernyanyi "ANEMIA ANEBUKAN" dengan irama lagu yang sama dengan irama pada lagu SUKA HATI (Kalau kau suka hati tepuk tangan.. dan seterusnya)

Aktivitas (15 menit)

1. Fasilitator menjelaskan bahwa ia akan menyanyikan lagu, dimana di setiap ujung tiap baris akan diakhiri dengan kata ANE... yang akan direspon oleh siswa dengan
 - a. menjawab MIA (sehingga kata utuhnya adalah ANEMIA) bila pernyataan pada lirik lagu tersebut merupakan hal yang dirasakan orang yang menderita anemia
 - b. menjawab BUKAN (sehingga kata utuhnya adalah ANEBUKAN) bila pernyataan pada lirik lagu tersebut bukan merupakan hal yang dirasakan orang yang menderita anemia
2. Setelah fasilitator menyelesaikan 1 bait pertama, fasilitator meminta siswa untuk bernyanyi bersama untuk setiap baris ke 3 dan ke 4 dari tiap bait. Fasilitator bisa juga menuliskan baris ke 3 dan 4 itu di papan tulis
3. Setiap selesai baris ke 4, fasilitator mengajak siswa untuk bertepuk tangan 2x, atau gerakan serentak lainnya.

4. Berikut adalah lirik lagunya

ANEMIA ANE BUKAN

Kalau kau sering lemas, ane... (mia)
Kalau kau gampang lelah, ane... (mia)
Biar nggak anemia, minumlah suplemennya
Biar nggak anemia, jangan lupa!

Kalau kau jarang mandi, ane... (bukan)
Kalau kau suka bully, ane... (bukan)
Biar nggak anemia, minumlah suplemennya
Biar nggak anemia, jangan lupa!

Kalau kau gampang lupa, ane... (mia)
Kalau kau mikir lama, ane... (mia)
Biar nggak anemia, minumlah suplemennya
Ingatlah TTD pencegahnya!

5. Bila waktu memungkinkan, permainan dapat diulang hingga siswa bisa menyanyikan lagunya dengan baik

Diskusi(12 menit)

1. Fasilitator meminta siswa menyebutkan gejala anemia yang ada di dalam lagu tadi. Fasilitator menambahkan gejala anemia lainnya yang tidak ada di dalam lagu
2. Fasilitator berdiskusi dengan siswa apa yang harus dilakukan untuk mencegah anemia, termasuk berdiskusi tentang pangan sumber zat besi, dan mengapa remaja putri dianjurkan untuk mengonsumsi TTD
3. fasilitator kemudian menjelaskan cara minum TTD yang benar agar memberikan hasil yang optimal
4. Fasilitator memilih siswa yang berhak mendapatkan cap Aksi Bergizi
5. Fasilitator dan siswa membaca pesan kunci bersama



1. Anemia menyebabkan menurunnya kebugaran serta kemampuan konsentrasi sehingga mengganggu kegiatan sehari-hari. Karenanya, anemia harus dicegah
2. Ada 2 cara utama untuk mencegah anemia, yaitu mengonsumsi makanan sumber zat besi dan minum tablet tambah darah khusus pada remaja putri

REFERENSI

Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur. 2016. Kementerian Kesehatan



SARAPAN SEHAT

LATAR BELAKANG

Remaja adalah masa depan bangsa, karena merupakan aset masa depan yang menjadi generasi penerus Indonesia. Tumbuh kembang remaja sangat dipengaruhi oleh pemberian gizi yang sesuai dan seimbang. Sayangnya asupan makanan bagi remaja tidak selalu dapat dilaksanakan dengan baik karena berbagai macam alasan.

Pada sesi ini siswa akan mempelajari mengapa sarapan sangat penting bagi setiap siswa. Sesi ini diharapkan dapat menyadarkan siswa untuk tidak melewatkan makan pagi dan membuat mereka mampu memilih jenis makanan yang baik untuk dikonsumsi agar dapat memberikan energi yang cukup.

Pagi hari merupakan waktu yang penting untuk mengisi energi. Setelah tidur selama delapan sampai sepuluh jam, saluran pencernaan manusia butuh asupan yang cukup untuk mendukung segala kegiatan kita di hari itu. Selain mengembalikan fungsi metabolisme tubuh, sarapan melatih disiplin anak setiap pagi dan berdampak positif terhadap aktivitas otak dan kecerdasan mental.

Remaja adalah kelompok umur yang sangat membutuhkan sarapan pagi karena perlu beraktivitas dan fokus mengerjakan tugas-tugasnya di



sekolah. Penelitian menunjukkan bahwa sarapan memiliki dampak yang positif bagi perilaku siswa di kelas, maupun bagi prestasi akademik siswa secara umum. Sebaliknya siswa yang memilih untuk tidak sarapan berisiko mudah lelah dan sulit memfokuskan perhatian, yang tentunya akan berakibat negatif pada performanya di sekolah

Menu sarapan harus dipilih dengan benar, bukan sekedar mengganjal perut saja. Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi yang ditentukan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Permenkes no.75/2013), kebutuhan gizi remaja 13 – 18 tahun berkisar antara 2475 – 2675 Kkal. Sarapan pagi harus memenuhi sebanyak 20-25% kebutuhan kalori sehari. Makan siang dan makan malam masing-masing 30 %, sedangkan makanan selingan dapat dilakukan dua kali dengan porsi masing-masing 10%. Sarapan sehat sebaiknya mengikuti pola gizi seimbang yakni terdiri dari sumber karbohidrat (60-68%), protein (12-15%), lemak (15- 25%), dan vitamin/mineral. Porsi sarapan sebaiknya tidak terlalu banyak karena akan mengganggu sistem pencernaan dan aktivitas remaja.

Tips menyiapkan sarapan sehat:

1. Siapkan menu dengan gizi seimbang.
2. Pilih menu sarapan yang mudah disiapkan tapi bervariasi dari berbagai jenis bahan makanan.
3. Sumber utama karbohidrat untuk sarapan tidak harus nasi, dapat diganti dengan ubi, mie, sereal, kentang atau roti.
4. Boleh ditambahkan susu atau hasil olahannya seperti yogurt.
5. Penting untuk mengkonsumsi sayur atau buah saat sarapan, bisa buah segar atau diblender
6. Minum air yang cukup

Pada sesi ini siswa akan mempelajari mengapa sarapan sangat penting bagi setiap siswa. Sesi ini diharapkan dapat menyadarkan siswa untuk tidak melewatkan makan pagi dan membuat mereka mampu memilih jenis makanan yang baik untuk dikonsumsi agar dapat memberikan energi yang cukup. Siswa sering meremehkan sarapan karena tidak menyadari akibatnya bagi kegiatan mereka sehari-hari. Simulasi di sesi ini akan membantu siswa untuk mengkaitkan hubungan antara keputusan mereka untuk sarapan dan manfaatnya secara riil.



TUJUAN

- Meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya sarapan sehat.
- Meningkatkan pemahaman siswa tentang akibat tidak sarapan di pagi hari.
- Meningkatkan pemahaman siswa tentang jenis dan jumlah makanan yang tepat untuk sarapan.

KETERAMPILAN HIDUP YANG AKAN DIKEMBANGKAN

- Pengambilan keputusan untuk secara rutin sarapan pagi dan memilih makanan yang tepat.



WAKTU

30 menit



ALAT BANTU

- Bola



LANGKAH PEMBELAJARAN

Persiapan

1. Pilihlah beberapa fasilitator sebaya untuk membantu sesi luar ruang ini
2. Bagi seluruh peserta menjadi beberapa kelompok, masing-masing terdiri dari 8-10 siswa.
3. Siapkan bola sebanyak jumlah kelompok
4. Jelaskan aturan permainan kepada fasilitator sebaya sehingga mereka bisa membantu mengatur permainan.

Pengarahan (10 menit)

1. Salam dan sapa peserta yang telah hadir.
2. Sampaikan kepada siswa bahwa hari ini mereka akan melakukan sesi luar ruang.
3. Bagilah siswa menjadi 3-4 kelompok. Satu kelompok terdiri dari 8-10 siswa termasuk 1 orang fasilitator sebaya.
4. Dengan tertib, fasilitator membawa siswa ke lapangan olahraga. Setiap kelompok dipandu oleh fasilitator sebaya.

5. Minta satu kelompok untuk membentuk lingkaran mengitari fasilitator. Siswa lain berdiri di belakang lingkaran untuk mendengarkan instruksi.
6. Fasilitator menjelaskan kepada siswa bahwa mereka akan bermain lempar bola:
 - a. Fasilitator sebaya akan memegang bola pertama dan mereka yang akan memastikan bahwa seluruh peserta sudah pernah melempar 1 kali dan menerima bola 1 kali, tapi tidak boleh menerima atau melempar bola dari orang yang tepat di sebelahnya.
 - b. Setiap peserta harus ikut bermain dan bola harus dilempar kembali ke fasilitator sebaya di akhir putaran.
 - c. Tujuan permainannya adalah menyebutkan akibat dari setiap tindakan kita.
 - d. Berikanlah contoh sambil melempar bola:
 - Fasilitator sebaya melempar bola pertama kali sambil berteriak: "Saya senang menabung"
 - Siswa yang menerima bola harus mengulang ucapan fasilitator "Saya senang menabung" dan menambahkan konsekuensinya "Karena itu saya punya uang" sambil melempar ke siswa berikutnya.
 - Siswa yang menerima bola harus mengulang ucapan temannya "Saya punya uang" sambil menambahkan konsekuensinya "Karena itu saya bisa membeli buku".
 - Permainan dilanjutkan sampai setiap siswa sudah ikut bermain.

Bila tidak memungkinkan untuk melakukan kegiatan di luar kelas, sesi tetap dapat dilakukan di dalam ruangan. Bagilah siswa ke dalam kelompok berdasarkan tempat duduknya dan minta siswa untuk memainkan simulasi dari kursi mereka masing-masing. Pastikan tidak ada barang-barang yang mudah pecah di atas meja ketika bermain bersama.

Aktivitas (15 menit)

1. Mintalah siswa untuk masuk dalam kelompoknya masing-masing.
2. Mainkan permainan dua kali dengan dua pernyataan awal:
 - a. "Saya tidak sarapan"
 - b. "Saya selalu sarapan"
3. Setiap kelompok diminta mencatat pernyataan yang muncul secara berurutan
4. Kelompok mempresentasikan temuannya
5. Kelompok yang dapat menyusun dengan benar dan paling cepat, dinyatakan sebagai pemenang.
6. Begitu selesai dua putaran, segera minta siswa untuk kembali ke kelas.

Diskusi (5 menit)

1. Fasilitator menanyakan mengapa sarapan pagi penting untuk kesehatan untuk memancing diskusi.
2. Fasilitator memberikan informasi kenapa sarapan penting dan apa akibatnya bila siswa tidak melakukannya.

3. Fasilitator memberitahukan jenis dan jumlah makanan yang disarankan untuk dikonsumsi pada saat sarapan.
4. Fasilitator dan siswa bersama-sama membaca pesan kunci:



1. Sarapan bukan sekedar penganjal perut, tapi juga memberikan energi agar siswa bisa beraktivitas dengan baik, otak bekerja lebih optimal, dan tidak cepat mengantuk.
2. Sarapan sehat untuk anak sebaiknya mengikuti pola gizi seimbang yakni terdiri dari sumber karbohidrat (60-68%), protein (12-15%), lemak (15- 25%), dan vitamin/mineral.
3. Sarapan sehat juga berperan penting bagi kita untuk mempertahankan dan meningkatkan prestasi kita di sekolah.

5. Para peserta yang berpartisipasi secara aktif di kelas akan mendapatkan cap dari fasilitator.
6. Minta setiap anak untuk menggambar sarapan sehat favorit mereka untuk dikumpulkan minggu depannya. Setiap anak yang mengumpulkan gambar akan mendapatkan cap. Gambar yang paling bagus dan benar akan mendapatkan tambahan cap.

REFERENSI

Makanan Sehat Anak Sekolah. Jejaring informasi pangan dan gizi. Kemenkes (2011). Diakses melalui <http://gizi.depkes.go.id/wp-content/uploads/2011/11/LEMBAR-INFORMASI-NO-2-2011.pdf>

Lampiran Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 75 Tahun 2013 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan Bagi Bangsa Indonesia (2013) <http://gizi.depkes.go.id/download/kebijakan%20gizi/Tabel%20akg.pdf>

Sesi 18



KEBERSIHAN PERSONAL

LATAR BELAKANG

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat. Beberapa PHBS berhubungan erat dengan gizi (misalnya makan beraneka ragam makanan, minum Tablet Tambah Darah, mengkonsumsi garam beriodium, memberi bayi dan balita kapsul vitamin A) dan tentang kesehatan lingkungan (seperti membuang sampah pada tempatnya dan membersihkan lingkungan). Bagi siswa dan komunitas sekolah, PHBS yang sangat relevan adalah PHBS di sekolah



PHBS di sekolah

1. Mencuci tangan dengan sabun dan air yang mengalir
2. Mengonsumsi jajanan sehat yang rendah garam, gula dan lemak di kantin sekolah
3. Menggunakan jamban yang bersih dan sehat
4. Olahraga yang teratur
5. Memberantas jentik nyamuk
6. Tidak merokok di sekolah
7. Menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap bulan
8. Membuang sampah pada tempatnya

Khusus untuk kebersihan personal, ada enam hal yang perlu dilakukan

- Mencuci tangan dengan sabun dan air bersih setiap selesai menggunakan toilet, sebelum dan sesudah makan, dan setiap selesai beraktivitas di luar rumah
- Menggunakan air bersih setiap hari
- Mandi sehari dua kali
- Menyikat gigi sebelum beraktivitas di pagi hari, setelah makan, dan sebelum tidur
- Menggunakan jamban sehat yakni yang tertutup
- Menggunting kuku seminggu sekali

Kebersihan personal dimulai dari diri sendiri karena kehidupan manusia pasti akan berinteraksi dengan berbagai elemen mulai dari lingkungan, manusia, hingga makanan. Oleh karena itu menjaga kebersihan personal sangat penting bagi setiap orang. Perilaku yang tidak bersih dapat membuat seseorang rentan terhadap berbagai macam penyakit.

Kebersihan personal juga sangat penting untuk dibiasakan dan dikukuhkan selama masa remaja agar kebiasaan ini dapat diteruskan hingga dewasa. Pada sesi ini peserta diharapkan untuk merefleksikan perilaku personal mereka terkait kebersihan. Selain itu, peserta juga diminta untuk menilai seberapa jauh mereka sudah menerapkan kebersihan personal. Tujuannya adalah agar mereka dapat berproses positif ke arah hidup bersih dan sehat.



TUJUAN

- Meningkatkan pemahaman siswa tentang kebersihan personal dan beragam caranya.
- Mendorong komitmen siswa untuk lebih jauh menjaga kebersihan personal.

KETERAMPILAN HIDUP YANG AKAN DIKEMBANGKAN

- Pengambilan keputusan untuk hidup bersih
- Kesadaran diri mengenai perilaku kebersihan setiap hari.



WAKTU

30 menit



ALAT BANTU

- Kertas HVS dan alat tulis.



LANGKAH PEMBELAJARAN

Persiapan

1. Siapkan kertas HVS

Pengarahan (10 menit)

1. Sapa siswa dengan ramah.
2. Bila siswa kurang bersemangat, ajaklah mereka untuk melakukan yel Aksi Bergizi terlebih dahulu sebagai *energizer*.
3. Setelah selesai, deskripsikan kegiatan yang akan dilakukan
4. Jelaskan instruksi untuk melaksanakan kegiatan:
 - a. Peserta dibagi menjadi kelompok maksimal 5 orang di setiap kelompoknya
 - b. Fasilitator meminta setiap kelompok untuk menyiapkan selembar kertas buram.
 - c. Masing-masing peserta diminta menulis di kertas tersebut, dengan pernyataan yang berbeda-beda tanpa diketahui oleh teman yang lain,
 - d. Peserta pertama (baris paling depan) diminta menulis nama artis favoritnya.
(Contoh: Chelsea Islan)
 - e. Peserta kedua diminta menulis salah satu kegiatan kebersihan personal (pilih salah satu: menggunakan air bersih, mandi, mencuci tangan dengan air bersih dan sabun, menggunakan jamban sehat, menyikat gigi atau menggunting kuku.)
Misalnya: "Menyikat Gigi"
 - f. Peserta ketiga diminta menulis angka diikuti dengan kata "kali sehari" atau "kali sebulan" contoh: "Satu kali sebulan"
 - g. Lalu kemudian semua tulisan tersebut digabungkan sehingga menjadi kalimat utuh.
 - h. Misalnya: "Chelsea Islan menyikat gigi satu kali sebulan"

- i. Peserta ke-4 dan ke-5 diminta membenarkan kalimat tersebut menjadi kegiatan menjaga kebersihan personal yang tepat. Dan menjelaskan efek yang akan terjadi jika kita tidak menjaga kebersihan personal tersebut.
- j. Jika dirasa masih kurang tepat, fasilitator akan membenarkan jawaban tersebut, dan kemudian mengajak siswa untuk mengambil kesimpulan tentang kebersihan personal yang ideal.

Aktivitas (20 menit)

1. Fasilitator memberikan waktu 10 menit kepada setiap kelompok untuk melakukan permainan
2. Setelah 10 menit, tiap kelompok akan diminta menyampaikan kalimat yang mereka susun
3. Jika ada siswa yang memberikan jawaban yang tidak tepat, maka siswa dari kelompok lain dapat membantu menjawab.
4. Misalnya: Siswa ke 4 dan ke 5 membenarkan kalimat tersebut menjadi "Chelsea Islan harusnya menyikat gigi dua kali sehari" dan kemudian menjawab bahwa efek dari tidak sikat gigi dua kali sehari, adalah gigi dapat menjadi berlubang karena bakteri yang tertinggal di gigi.

Diskusi (5 menit)

1. Fasilitator menjelaskan tentang pentingnya kebersihan personal kepada siswa
2. Bacakan pesan kunci tentang kebersihan personal



Ada sedikitnya 6 cara menjaga kebersihan personal yang harus dilakukan peserta secara teratur dan terus-menerus yakni:

1. menggunakan air bersih
2. mandi
3. mencuci tangan dengan air bersih dan sabun
4. menggunakan jamban sehat
5. menyikat gigi
6. menggunting kuku

3. Kemudian para peserta yang berpartisipasi secara aktif di kelas akan mendapatkan cap dari fasilitator.

REFERENSI

10 Perilaku hidup bersih dan sehat di rumah tangga. Kemenkes. Diakses melalui http://promkes.depkes.go.id/wp-content/uploads/pdf/buku_pedoman/booklet%20phbs%20rumah%20tangga.pdf

Sesi 19



MANAJEMEN KEBERSIHAN MENSTRUASI

LATAR BELAKANG

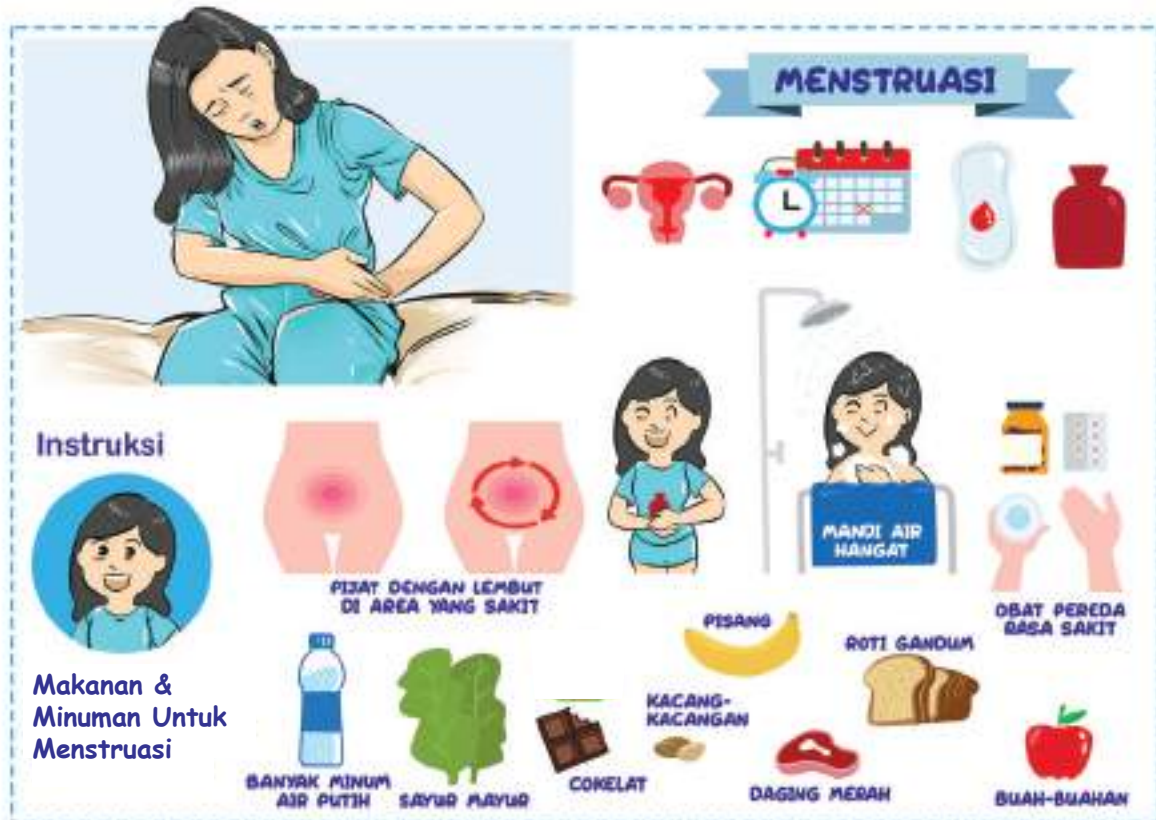
Menstruasi adalah suatu proses dimana darah keluar dari dalam rahim. Proses ini terjadi karena luruhnya lapisan dinding rahim bagian dalam yang mengandung banyak pembuluh darah dan sel telur yang tidak dibuahi. Usia mulainya menstruasi dapat berbeda-beda pada setiap remaja perempuan dan hal ini adalah normal.

Sekitar 5-10 hari sebelum menstruasi, perempuan mungkin akan mengalami beberapa hal berikut: nyeri pada payudara, perubahan mood serta keinginan yang besar untuk makan. Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) adalah pengelolaan kebersihan dan kesehatan perempuan pada saat menstruasi. Pada remaja perempuan yang baru saja mengalami menstruasi, periode ini perlu pembekalan yang khusus karena kegagalan dalam mengelola MKM dengan baik telah terbukti berdampak ke banyak hal seperti:

Kesehatan: kurangnya kebersihan saat menstruasi bisa menyebabkan terjadinya infeksi saluran kemih, infeksi saluran reproduksi, dan iritasi pada kulit.

Pendidikan: menstruasi dapat memicu siswi untuk ijin dari sekolah dikarenakan berbagai alasan seperti nyeri haid dan tidak tersedianya obat pereda nyeri di sekolah, jamban yang layak, air bersih, pembalut cadangan, hingga tempat sampah yang memadai di sekolah.

Partisipasi sosial: banyaknya larangan bagi perempuan ketika menstruasi membatasi kesempatan perempuan untuk berpartisipasi dalam aktivitas sosial.



Lingkungan: absennya tempat pembuangan sampah untuk pembalut bekas pakai akan mendorong siswi membuangnya di lubang kloset atau sembarang tempat. Akhirnya kloset menjadi tersumbat dan terganggu fungsinya.

Aspek yang perlu diperhatikan untuk MKM

- Menggunakan pembalut yang bersih
- Akses untuk mengganti pembalut sesering mungkin selama menstruasi
- Tempat pembuangan pembalut bekas menstruasi
- Toilet yang bersih
- Ketersediaan sabun dan air bersih
- Toilet yang bisa dikunci dari dalam dan terpisah antara perempuan dan laki-laki

Pengelolaan menstruasi secara bersih dan sehat

1. Apakah yang harus dilakukan pada saat menstruasi?

Menggunakan pembalut untuk menampung darah dari vagina

2. Apa perbedaan pembalut sekali pakai dan pakai ulang?

Pembalut sekali pakai adalah pembalut yang tidak dapat digunakan kembali dan harus dibuang setelah digunakan. Pembalut pakai ulang terbuat dari kain, bisa dicuci dan dapat disetrika serta digunakan kembali.

3. Apakah ada tipe pembalut yang harus dihindari?

Hindari penggunaan bahan yang bisa menyebabkan infeksi, seperti koran, dedaunan, tisu, atau kain kotor.

4. Seberapa sering kita harus mengganti pembalut?

Pembalut sekali pakai harus dibuang setelah digunakan. Pembalut sebaiknya diganti setiap 4 sampai 5 jam sekali dan bisa lebih sering apabila darah keluar banyak. Waktu yang dianjurkan untuk mengganti pembalut bagi anak perempuan usia sekolah ialah saat mandi pagi, saat di sekolah, setelah pulang sekolah, saat mandi sore, dan sebelum tidur. Pembalut harus sering diganti untuk mencegah infeksi saluran reproduksi, saluran kencing, dan iritasi kulit. Ingat untuk selalu mencuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut.

5. Bagaimana cara membuang pembalut sekali pakai?

Bungkus pembalut dengan kertas atau kantung plastik dan masukkan ke tempat sampah. Jangan membuang pembalut di lubang jamban atau kloset karena hal ini dapat menyebabkan lubang jamban atau kloset tersumbat.

Cara menjaga kebersihan dan kesehatan diri selama menstruasi

1. Mandi setiap hari.
2. Makan makanan sehat terutama makanan dengan kandungan zat besi tinggi (lihat sesi Anemia).
3. Gunakan kain bersih, pembalut atau bahan lain yang bersih dan dapat diganti
4. Menggunakan celana dalam atau baju dalam yang menyerap keringat.
5. Ganti pembalut secara rutin sehingga darah menstruasi tidak membekas pada pakaian;
6. Menjaga kebersihan adalah penting untuk mencegah infeksi. Cucilah pakaian dengan sabun dan keringkan di bawah sinar matahari agar bakteri tidak menempel.
7. Usahakan mendapat istirahat yang cukup.
8. Lanjutkan kegiatan secara normal.
9. Jika mengalami kram atau nyeri pada bagian bawah perut atau punggung, lakukan salah satu atau lebih dari kegiatan berikut agar kembali nyaman: mandi air hangat, minum-minuman panas, berjalan-jalan, usap punggung atau perut, berbaring telentang dengan kedua lutut terangkat kemudian gerakkan membentuk lingkaran kecil.
10. Lakukan senam atau olah raga teratur seperti biasa. Olah raga dapat mempercepat sirkulasi dan membantu mengurangi ketegangan atau sakit kepala
11. Kurangi konsumsi makanan yang mengandung garam untuk mencegah tertahannya cairan yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan.

Penting untuk juga diketahui bahwa hilangnya darah setiap bulan saat menstruasi menyebabkan remaja putri memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengalami anemia dibandingkan remaja putra. Informasi tentang apa itu anemia, gejala, akibat serta cara mencegahnya dijelaskan secara rinci di sesi sebelumnya, yaitu sesi 16.

Pada sesi ini, penekanan diberikan baik pada remaja perempuan maupun remaja laki-laki. Setelah mengikuti sesi ini, peserta diharapkan bisa memahami kondisi yang dialami remaja perempuan ketika menstruasi.



TUJUAN

- Meningkatkan pemahaman siswa tentang manajemen kebersihan menstruasi.
- Meningkatkan kemampuan siswa dalam menjelaskan cara menjaga kebersihan menstruasi.
- Menumbuhkan kesadaran siswa laki-laki agar mau memahami manajemen kebersihan menstruasi dan berempati kepada siswa perempuan

KETERAMPILAN HIDUP YANG AKAN DIKEMBANGKAN

- Penyelesaian masalah terkait manajemen kebersihan menstruasi.
- Kesadaran mengenai pentingnya menjaga kebersihan menstruasi.
- Empati oleh remaja laki-laki terhadap remaja perempuan.



WAKTU

30 menit



ALAT BANTU

- *Post it* dua warna
- Dua poster bergambar laki-laki dan perempuan
- Alat tulis.



LANGKAH PEMBELAJARAN

Persiapan

1. Siapkan post it dua warna dan dua poster bergambar laki-laki dan perempuan
2. Fasilitator menempelkan siluet gambar laki-laki di papan tulis.
3. Fasilitator membagikan post it dengan warna berbeda kepada peserta perempuan dan laki-laki.

Pengarahan (5 menit)

1. Sapa siswa dengan ramah.
2. Bila siswa kurang bersemangat, ajaklah mereka untuk melakukan yel Aksi Bergizi terlebih dahulu sebagai *energizer*
3. Setelah selesai, deskripsikan kegiatan yang akan dilakukan
4. Jelaskan instruksi untuk melaksanakan kegiatan:
 - a. Fasilitator meminta siswa menulis di dua post it terpisah mengenai apa yang akan terjadi jika (1) "laki-laki mengalami menstruasi", (2) "perempuan mengalami menstruasi"
 - b. Peserta laki-laki diminta menempelkan post it jawaban tersebut di sisi kanan gambar siluet, sementara peserta perempuan diminta menempelkan post it jawaban mereka di sisi kiri.

Aktivitas (15 menit)

1. Dibantu fasilitator sebaya, fasilitator akan memilih beberapa jawaban yang menarik dari jawaban yang diberikan oleh laki-laki saja. Fasilitator akan mengidentifikasi jawaban-jawaban yang sama atau mirip antara siswa laki-laki serta jawaban yang berbeda. Jawaban yang sama menggambarkan bahwa pengetahuan siswa laki-laki cenderung sama pada beberapa situasi yang dialami ketika perempuan menstruasi. Sementara pada beberapa bagian jawaban yang berbeda, bisa jadi hal tersebut menggambarkan beberapa peserta laki-laki tidak mengetahui secara mendalam tentang apa yang dirasakan dan dialami oleh teman perempuan ketika sedang menstruasi.
2. Fasilitator meminta semua peserta laki-laki untuk bertanya secara serentak kepada peserta perempuan dengan menyebutkan kalimat: "Teman-teman perempuan beri tahu aku dong, apa yang kalian alami dan rasakan ketika menstruasi?"
3. Beberapa peserta perempuan diminta untuk menyebutkan secara singkat tentang apa saja yang mereka alami dan rasakan ketika menstruasi.

Diskusi (10 menit)

1. Fasilitator menjelaskan bahwa proses menstruasi merupakan hal yang alamiah dialami oleh perempuan. Karena menstruasi pada perempuan terjadi secara berkala dan mempengaruhi emosi, kebersihan (diri dan lingkungan) dan kesehatan maka manajemen kebersihan menstruasi perlu diketahui oleh perempuan dan laki-laki.
2. Fasilitator kemudian mengajak peserta berdiskusi tentang: (a) bagaimana menjaga kebersihan diri saat menstruasi; (b) apa saja yang perlu disediakan oleh sekolah untuk Manajemen Kebersihan Menstruasi ini (c) mitos-mitos terkait menstruasi
3. Fasilitator menekankan kembali bahwa menstruasi meningkatkan risiko remaja putri mengalami anemia.

4. Fasilitator dan siswa bersama-sama membaca pesan kunci



1. Proses menstruasi pada perempuan mempengaruhi emosi, kebersihan, kesehatan dan kadang partisipasi perempuan secara sosial.
2. Manajemen kebersihan menstruasi perlu diketahui siswa perempuan dan laki-laki termasuk pihak sekolah agar kebutuhan spesifik siswa perempuan untuk tetap bersih dan sehat selama menstruasi bisa direspon dengan baik.
3. Menstruasi meningkatkan risiko remaja putri mengalami anemia. Jangan lupa untuk mengonsumsi makanan yang tinggi kandungan zat besinya serta tablet tambah darah untuk mencegah anemia.

5. Kemudian para peserta yang berpartisipasi secara aktif di kelas akan mendapatkan cap dari fasilitator.

REFERENSI

Manajemen Kebersihan Menstruasi Perlu Dipahami. Diakses melalui <http://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20170526/5821018/manajemen-kebersihan-menstruasi-perlu-dipahami>

Modul Gerak Serempak. Plan Internasional Indonesia dan Rutgers WPF Indonesia (2016).

Panduan Manajemen Kebersihan Menstruasi Bagi Guru dan Orang Tua, Direktorat Pembinaan Sekolah Dasar dan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2017)

Sesi 20



KESEHATAN JIWA

LATAR BELAKANG

Kesehatan jiwa sering kali luput dari perhatian remaja maupun orang tua mereka. Bila siswa mengalami sakit fisik, pada umumnya mereka tahu apa yang perlu dilakukan. Namun bila siswa mengalami gangguan kesehatan jiwa, belum tentu mereka dapat mengenali gejalanya dan mencari pertolongan yang tepat. Kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan, adanya masalah yang tidak dapat diatasi atau kurangnya dukungan dari keluarga bisa menyebabkan stres pada remaja.

Berdasarkan informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, gangguan jiwa adalah kumpulan gejala dari gangguan pikiran, gangguan perasaan dan gangguan tingkah laku yang menimbulkan penderitaan dan terganggunya fungsi sehari-hari seseorang. Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) dapat dipicu oleh 1) faktor biologis, 2) faktor psikologis, dan 3) faktor sosial.



Gangguan kesehatan jiwa yang disebabkan oleh faktor biologis terjadi karena keturunan atau ketidakseimbangan zat di otak akibat cedera, penyakit pada otak atau efek samping dari penyalahgunaan narkoba. Faktor psikologis dapat menjadi penyebab gangguan kesehatan jiwa karena seseorang tidak menyesuaikan diri terhadap perubahan yang terjadi di lingkungannya. Selain itu, masalah yang tidak dapat diatasi serta kurangnya dukungan dari keluarga merupakan faktor sosial yang juga dapat memicu munculnya gangguan kesehatan jiwa.

Menurut data WHO tahun 2016, terdapat berbagai kasus gangguan kesehatan jiwa seperti depresi (35 juta kasus), bipolar (60 juta kasus), skizofrenia (21 juta kasus) dan demensia (47,5 juta kasus) di seluruh dunia. Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional dengan gejala depresi atau kecemasan di Indonesia untuk orang berusia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 9.8% dari seluruh jumlah penduduk Indonesia. Sementara gangguan jiwa berat seperti skizofrenia mencapai 1.7 per 1000 penduduk.

Pemahaman dan keterbukaan masyarakat bagi ODGJ merupakan salah satu faktor yang penting dalam penanganan gangguan kesehatan jiwa. Dengan deteksi dini, serta layanan kesehatan jiwa yang baik, ODGJ tentunya dapat meningkatkan kualitas hidup dan kembali menjadi bagian dari masyarakat yang mampu berkontribusi.

Bila tidak diatasi dengan benar, faktor pemicu tersebut dapat menyebabkan gangguan kecemasan, depresi dan psikosis (gangguan jiwa berat) yang mengarah ke kebiasaan buruk seperti merokok, masalah penyalahgunaan narkoba, kegiatan menyakiti diri dan bahkan bunuh diri.

Sayangnya, masyarakat di Indonesia kerap menganggap bahwa gangguan kejiwaan dapat diatasi hanya dengan pendekatan religius dan spiritual saja. Meskipun dapat membantu dalam beberapa kasus tertentu, namun ODGJ harus tetap mendapatkan diagnosis dan perawatan medis yang tepat sehingga penting untuk merujuk mereka ke puskesmas dan rumah sakit.

Gangguan jiwa terdiri dari berbagai macam jenis, di antaranya:

1. Skizofrenia

Gangguan skizofrenia secara umum ditandai oleh distorsi pemikiran dan persepsi yang mendasar dan khas, dan sensasi yang tidak akurat atau tumpul. Gangguan yang paling penting adanya pikiran yang seolah “menggema” atau berulang-ulang di dalam benak; munculnya pemikiran yang seolah tidak muncul dari diri sendiri atau adanya pikiran yang terasa “hilang”; munculnya perasaan bahwa orang lain bisa mendengar pikiran ODGJ; delusi atau waham; halusinasi suara yang mengomentari atau mendiskusikan ODGJ pada orang ketiga; gangguan pikiran dan gejala negatif.

2. Bipolar

Gangguan yang ditandai oleh dua atau lebih kejadian di mana suasana hati dan tingkat aktivitas individu terganggu secara signifikan. Gangguan ini bisa berupa peningkatan suasana hati, energi dan aktivitas (hypomania atau mania) atau penurunannya (depresi). Kejadian hypomania atau mania saja secara berulang juga diklasifikasikan sebagai bipolar.

3. Ansietas

Ansietas atau kecemasan adalah munculnya sekelompok gangguan karena dipicu oleh situasi spesifik yang saat ini tidak berbahaya tapi dihindari atau menyebabkan ketakutan. Gejala seperti berdebar-debar dan merasa akan pingsan sering dikaitkan dengan kekhawatiran akan kematian, kehilangan kontrol, atau menjadi gila.

4. Depresi

Pada episode depresi ringan, sedang, atau berat, individu menderita penurunan suasana hati, energi, dan aktivitas. Kapasitasnya untuk merasakan kesenangan, minat, dan konsentrasi berkurang, dan individu akan mudah lelah bahkan setelah aktivitas yang tidak memerlukan banyak energi. Tidur biasanya terganggu dan nafsu makan berkurang. Harga diri dan kepercayaan diri hampir selalu menurun dan bisa disertai dengan rasa bersalah. Rendahnya suasana hati sedikit bervariasi dari hari ke hari dan individu tidak responsif terhadap situasi di lingkungan.

Sesi ini akan mengajak siswa untuk menilik diri (self reflection) dan memahami gangguan kejiwaan. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia memiliki kuesioner periksa diri (self-reporting questionnaire) yang dapat digunakan untuk mengenali gejala gangguan kesehatan jiwa dan mengindikasikan kapan seseorang perlu mencari pertolongan profesional untuk masalah yang dihadapinya. Di sesi ini, siswa akan diminta untuk mencoba mengisi kuesioner tersebut sebagai bentuk latihan untuk menilik kondisi kesehatan jiwa mereka.

Dengan mengangkat topik kesehatan jiwa dalam sesi ini, diharapkan siswa tidak malu untuk mengakui masalah yang sedang mereka hadapi dan lebih berani untuk mencari pertolongan saat mereka membutuhkannya sehingga tidak ada yang merasa sendirian dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Siswa juga dapat belajar untuk berbagi, berempati dengan sesame, lebih sensitif terhadap kebutuhan orang-orang yang ada di sekeliling mereka.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia telah meluncurkan laman kesehatan jiwa serta aplikasi Android Sehat Jiwa Apps yang berisi berbagai macam referensi. Laman serta apps tersebut juga dapat diakses untuk mencari informasi tentang pelayanan kesehatan jiwa terdekat.



TUJUAN

- Memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengutarakan isi hati mereka (katarsis).
- Melatih siswa untuk mencari pertolongan bila tidak dapat memecahkan masalah yang sedang mereka hadapi.
- Melatih siswa untuk dapat berempati dengan orang-orang di sekeliling mereka.

KETERAMPILAN HIDUP YANG AKAN DIKEMBANGKAN

- Manajemen stres ketika menghadapi masalah.
- Kesadaran diri atas masalah yang sedang dihadapi.
- Keterampilan memecahkan masalah dengan mencari pertolongan yang tepat.



WAKTU

30 menit



ALAT BANTU

- Kuesioner Periksa Diri
- Alat tulis

Kuesioner Periksa Diri

Berikut ini adalah daftar pertanyaan yang bisa kamu gunakan untuk refleksi diri.

Bacalah instruksi sampai selesai sebelum memberikan jawaban. Jawablah pertanyaan di bawah ini berdasarkan apa yang kamu rasakan dalam 30 hari terakhir.

NO.	PERTANYAAN	YA/ TIDAK
1	Apakah kamu sering menderita sakit kepala?	
2	Apakah kamu sering tidak nafsu makan?	
3	Apakah kamu sering sulit tidur?	
4	Apakah kamu mudah ketakutan?	
5	Apakah kamu sering tegang, cemas dan khawatir?	
6	Apakah tanganmu sering gemetar?	
7	Apakah pencernaanmu sering terganggu?	
8	Apakah kamu kesulitan untuk fokus dan berpikir jernih?	
9	Apakah kamu sering merasa tidak bahagia?	
10	Apakah kamu lebih sering menangis dibanding biasanya?	
11	Apakah kamu merasa kesulitan menikmati kegiatan sehari-hari?	

NO.	PERTANYAAN	YA/ TIDAK
12	Apakah kamu merasa sulit mengambil keputusan?	
13	Apakah prestasi di sekolahmu terganggu?	
14	Apakah kamu merasa kesulitan melakukan kegiatan yang bermanfaat?	
15	Apakah kamu kehilangan minat untuk melakukan apapun?	
16	Apakah kamu merasa tidak berharga?	
17	Apakah kamu merasa bahwa hidup tidak ada manfaatnya?	
18	Apakah kamu merasa lelah terus menerus?	
19	Apakah kamu merasa ada rasa tidak nyaman di perut?	
20	Apakah kamu mudah lelah?	
	SKOR TOTAL Jumlah jawaban “ya” untuk setiap pertanyaan di atas.	



LANGKAH PEMBELAJARAN

Persiapan

1. Baca terlebih dahulu Daftar Periksa Diri dan pastikan bahwa fasilitator memahami cara pengisiannya.

Pengarahan (5 menit)

1. Salam dan sapa peserta yang telah hadir.
2. Dengan intonasi dan bahasa tubuh yang serius, sampaikan kepada siswa bahwa hari ini mereka akan mempelajari tentang kesehatan jiwa. Pastikan bahwa siswa tidak menanggapi topik dengan bercanda agar terbangun suasana yang tepat untuk berdiskusi.
3. Minta mereka untuk menyebutkan beberapa gejala Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ). Fasilitator tidak perlu menilai benar atau salah.
4. Fasilitator memberi waktu 5 menit bagi setiap peserta untuk mengisi Kuesioner Periksa Diri yang ada di Buku Pegangan Siswa.
5. Fasilitator mengingatkan siswa bahwa mereka tidak perlu memberitahukan isi kuesioner tersebut kepada teman yang lain bila mereka tidak mau.

Aktivitas (15 menit)

1. Peserta mengisi kuesioner periksa diri dan menghitung skornya tanpa memberitahukan kepada orang lain.
2. Setelah semua siswa selesai, fasilitator menyampaikan bahwa bagi yang mendapatkan skor 8 ke atas sangat disarankan untuk konseling ke guru Bimbingan Konseling atau setidaknya menceritakan masalah yang mereka sedang hadapi kepada orang yang mereka percayai, seperti orang tua atau teman yang bijaksana.
3. Fasilitator menjelaskan bahwa terdapat tingkat keparahan gangguan kesehatan jiwa yang berbeda-beda, namun fasilitator perlu menjelaskan bahwa setiap orang berisiko menderita gangguan kejiwaan.
4. Fasilitator meminta siswa berdiskusi berpasangan dengan teman sebangkunya (bila jumlah siswa ganjil, diskusi kelompok bisa dilakukan bertiga) untuk menjawab dua pertanyaan:
 - a. Apa yang bisa menyebabkan seseorang menderita gangguan jiwa?
 - b. Apa yang bisa dilakukan untuk menolongnya?

Diskusi (10 menit)

1. Fasilitator meminta beberapa siswa untuk menyampaikan hasil diskusi mereka, tanpa menilai apakah pendapat mereka benar atau salah.
2. Bacalah pesan kunci bersama-sama:



1. Gangguan jiwa adalah kumpulan gejala dari gangguan pikiran, gangguan perasaan dan gangguan tingkah laku yang menimbulkan penderitaan dan terganggunya fungsi sehari-hari seseorang sehingga mereka memerlukan pertolongan secara medik.
2. Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) dapat dipicu oleh 1) faktor biologis, 2) faktor psikologis, dan 3) faktor sosial.
3. Bila menghadapi masalah, janganlah dipendam sendirian. Bicarakan dengan orang lain yang dipercaya dan dekatkan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa.

3. Fasilitator mengucapkan terima kasih kepada semua siswa karena telah hadir di sesi dan berempati. Sambil membagikan cap kepada semua peserta yang telah berpartisipasi, fasilitator mengingatkan siswa untuk mencari pertolongan bila mengalami masalah dan memberikan dukungan bagi teman yang membutuhkannya.

REFERENSI

A user's guide to self reporting questionnaire. WHO (2014). http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/61113/WHO_MNH_PSF_94.8.pdf?sequence=1&isAllowed=y

International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems 10th Revision (ICD-10)-WHO Version for 2016. WHO (2016). Diakses melalui <http://apps.who.int/classifications/icd10/browse/2016/en#/F10-F19>

Peran Keluarga Dukung Kesehatan Jiwa Masyarakat. 2016. Diakses melalui <http://www.depkes.go.id/article/print/16100700005/peran-keluarga-dukung-kesehatan-jiwa-masyarakat.html>

Self Reporting Questionnaire (SRQ) 20. Diakses melalui http://sehat-jiwa.kemkes.go.id/deteksi_dini/deskripsi/15

TAHAP 3

SEHAT
BERSOSIALISASI



PERTEMANAN DAN HUBUNGAN YANG SEHAT

LATAR BELAKANG

Sebagai makhluk sosial, manusia akan menjalin dan mempertahankan hubungan dengan orang lain, baik dalam bentuk pertemanan maupun hubungan yang melibatkan kasih sayang. Pada masa remaja, akan ada banyak hubungan yang terjalin untuk pertama kalinya dalam hidup. Oleh sebab itu, remaja harus dibekali agar dapat mengenali berbagai jenis hubungan pertemanan yang positif dan negatif serta emosi yang muncul saat berinteraksi dengan teman perempuan dan laki-laki.

Pertemanan dan kasih sayang tidak seharusnya menyakiti. Di usia remaja ketika remaja mulai mengenal berbagai pertemanan dan kasih sayang, rentan mengalami hubungan yang tidak sehat jika tidak dibekali dengan informasi yang menuntun dengan baik.



Berikut berbagai bentuk dan ekspresi dari kasih sayang

- Kasih sayang terhadap keluarga. Contohnya ungkapan cinta untuk ibu dan ayah yang sudah merawat kita
- Perasaan terhadap teman yakni saling menyayangi dan membantu sesama teman
- Perasaan yang romantis, mengungkapkan kasih sayang kepada seseorang yang membuatmu tertarik
- Perasaan yang hanya merupakan kemauan dan hawa nafsu seperti ketika menginginkan sesuatu kemudian merayu dengan segala daya upaya
- Perasaan terhadap diri sendiri, seperti mencintai diri sendiri
- Perasaan terhadap negara, bangsa dan tanah air. Seperti berprestasi bagi Indonesia

Kasih sayang dengan pengaruh positif

Kasih sayang ada yang berpengaruh positif dan negatif. Kasih sayang yang berpengaruh positif akan membawa kita kepada

- Mengenal diri kita sendiri lebih baik
- Mendorong pencapaian prestasi di sekolah
- Berbuat positif bagi lingkungan
- Menjadi pribadi yang menyenangkan bagi sekitar

Kasih sayang dengan pengaruh negatif

1. Cinta semu

Cinta semu kadang muncul ketika kita terjebak jatuh cinta pada artis idola. Wajar saja memiliki idola, namun kita tetap perlu taktis untuk tidak membenarkan semua yang dilakukan oleh idola kita.

2. Cinta berlebihan

Mencintai seseorang secara berlebihan, terutama di masa remaja, dapat membuat seseorang menjadi ketergantungan dan tidak bisa beraktivitas layaknya remaja normal. Hal ini kadang diekspresikan dalam bentuk

“Kamu adalah duniaku”

“Aku tidak bisa hidup tanpamu”

Hal ini harus dihindari.

Pada sesi ini, siswa diharapkan dapat mengenali pertemanan yang sehat dengan sebaya. Setelah mengikuti sesi ini, siswa diharapkan akan memiliki gambaran mengenai pertemanan yang sehat dan menjauhi pertemanan yang tidak sehat dan cenderung berdampak buruk.



TUJUAN

- Mendorong siswa untuk dapat mengidentifikasi ketika suatu pertemanan bisa dikatakan sehat dan tidak sehat.
- Mendorong siswa memahami tindakan yang dapat diambil jika mengalami pertemanan yang tidak sehat.

KETERAMPILAN HIDUP YANG AKAN DIKEMBANGKAN

- Membangun hubungan inter-personal yang sehat.
- Kemampuan berkomunikasi dalam pertemanan.
- Kemampuan mengelola emosi.



WAKTU

30 menit



ALAT BANTU

- Poster laki-laki dan perempuan
- *Post-it*



LANGKAH PEMBELAJARAN

Persiapan

1. Siapkan poster dan post-it dan tempelkan di papan tulis

Pengarahan (5 menit)

1. Sapa siswa dengan ramah.
2. Bila siswa kurang bersemangat, ajaklah mereka untuk melakukan yel Aksi Bergizi terlebih dahulu sebagai *energizer*.
3. Setelah selesai, deskripsikan kegiatan yang akan dilakukan (bukan tujuan pembelajarannya!)
4. Jelaskan instruksi kegiatan
 - a. Fasilitator meminta para peserta menuliskan di post it, karakter teman seperti apa yang mereka harapkan, baik itu teman laki-laki atau teman perempuan.
 - b. Fasilitator kemudian meminta peserta menempelkan post it tersebut pada gambar siluet laki-laki dan perempuan tersebut.
5. Perhatikan bahwa untuk siswa SMP maka kegiatan yang dilaksanakan hanya tahap 1 dan 2 saja sedangkan untuk siswa SMA dilaksanakan tahap 1 sampai 3.

Aktivitas (15 menit):**1. Tahap 1: Pertemanan**

Dengan dibantu fasilitator sebaya, fasilitator kemudian membacakan beberapa komentar post it terpilih, lalu fasilitator menjelaskan tentang pola hubungan pertemanan yang positif, baik itu pada laki-laki maupun pada perempuan.

2. Tahap 2: Persahabatan

Fasilitator kemudian meminta para peserta menuliskan di post it, karakter sahabat seperti apa yang mereka harapkan.

3. Fasilitator kemudian meminta peserta menempelkan post it tersebut pada siluet perempuan dan laki-laki.

4. Dengan bantuan fasilitator sebaya, fasilitator kemudian membaca beberapa komentar post-it yang dipilih, kemudian fasilitator mengelompokkan pernyataan yang mirip dalam satu kelompok.

5. Tahap 3: Hubungan sehat

Fasilitator meminta peserta laki-laki berkelompok sesama laki-laki serta demikian pula dengan peserta perempuan. Setiap kelompok akan menuliskan ciri hubungan sehat pada kertas post it biru dan hubungan tidak sehat pada post it merah.

Fasilitator bisa membantu peserta berpikir dengan memandu pernyataan 'Sebuah hubungan dikatakan sehat jika....' dan 'Sebuah hubungan dikatakan tidak sehat jika...'. Sampaikan bahwa cara menuliskannya adalah satu pernyataan pada satu kertas post it.

Diskusi (10 menit):

1. Fasilitator menjelaskan tentang pentingnya membina pertemanan yang sehat.
2. Fasilitator dan siswa bersama-sama membaca pesan kunci.



1. Setiap orang berhak untuk diperlakukan dengan baik dan memiliki pertemanan yang sehat
2. Sebuah hubungan harus dibangun dari rasa saling menghargai dan mendukung
3. Hubungan yang tidak sehat harus dihindari

3. Kemudian para peserta yang berpartisipasi secara aktif di kelas akan mendapatkan cap dari fasilitator.

REFERENSI

Rapor Kesehatanku: Buku Informasi Kesehatan Siswa Tingkat SMP/MTs dan SMA/SMK/MA. Kementerian Kesehatan (2017). Diakses melalui <http://kesga.kemkes.go.id/images/pedoman/BUKU%20INFORMASI%20KESEHATAN%20SMP.pdf>

TAHAP KEEMPAT

MEMAHAMI
KERENTANAN DAN
RISIKO DIRI



TAWURAN PELAJAR DAN TEKANAN PERGAULAN

LATAR BELAKANG

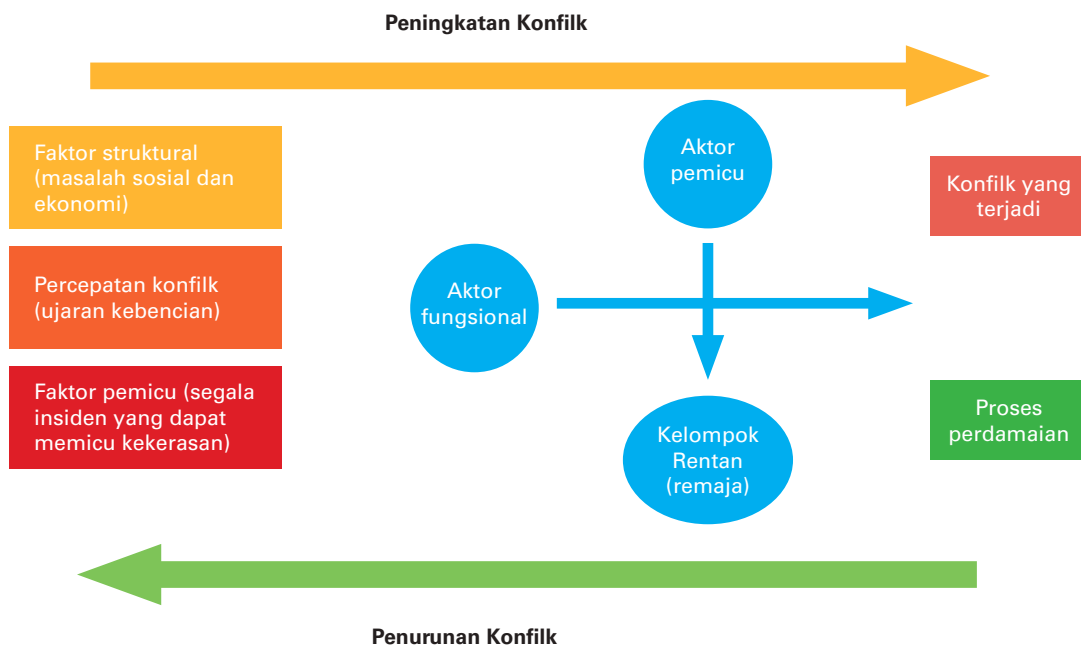
Tawuran di kalangan pelajar adalah kekerasan. Kekerasan, apapun bentuknya, adalah hal yang tidak dapat dibenarkan. Tawuran pelajar adalah fenomena yang terjadi sejak dulu dan penyebab maupun proses terjadinya sangatlah kompleks. Adanya tekanan pergaulan yang kuat dan terbentuknya siklus dan budaya kekerasan adalah salah satu akar penyebab yang kuat mengapa pelajar, khususnya laki-laki, melakukan tawuran pertama kalinya di usia remaja.

Di usia remaja yang sarat dengan tekanan pergaulan dan kecenderungan mulai berkurangnya kedekatan remaja dengan orang tua, kerentanan remaja untuk terlibat tawuran sangatlah besar. Sesi ini akan menggali dinamika antara tekanan pergaulan yang dapat memicu remaja melakukan tawuran pelajar.

Tawuran pelajar lekat dengan isu kekerasan. Identitas laki-laki dan norma-norma maskulin tidak dapat disangkal berkaitan dengan kekerasan, dimana laki-laki dan remaja lelaki secara tidak proporsional lebih cenderung melakukan kejahatan kekerasan (termasuk perkelahian massal dan intimidasi siswa). Laki-laki dan remaja lelaki sering diasuh, disosialisasikan, dan/ atau didorong untuk menjadi keras, tergantung (tunduk) pada kondisi lingkungan sosial dan kehidupan di sekitar mereka.



Untuk memahami ini, perlu dengan melihat alur terjadinya konflik



Berdasarkan bagan di atas, tawuran terjadi akibat adanya faktor-faktor penyebab mulai dari struktural, percepatan konflik, hingga pemicu. Saat konflik terjadi ada masa peningkatan konflik dan juga penurunan konflik. Oleh sebab itu kita perlu waspada terhadap berbagai faktor pemicu konflik hingga aktor yang terlibat di dalamnya.

Untuk dapat mencegah konflik, perlu adanya niat untuk berubah atau transformasi. Transformasi yang terjadi terdiri dari tiga tahap yakni:

Sub tahapan Kegiatan Transformasi	Penjelasan	Pendekatan Yang Digunakan
Transformasi Individu	Transformasi individu adalah upaya mengubah cara berfikir dan bersikap tiap pentolan tawuran ke dalam cara pandang dan sikap baru, yaitu perubahan dari sikap "jagoan" ke sikap rendah hati atau transformasi dari sikap "ingin ditakuti" kepada sikap "merebut hati orang lain untuk dicintai".	Pada masing-masing sub-tahapan dilakukan tiga jenis transformasi yang terkait dengan: Transformasi Cara Berfikir (mengubah cara pandang berbangga menjadi "jagoan" menjadi "malu melakukan tindak kekerasan"

Sub tahapan Kegiatan Transformasi	Penjelasan	Pendekatan Yang Digunakan
Transformasi Kelompok	Transformasi kelompok adalah upaya mengubah cara berfikir dan bersikap seluruh anggota kelompok dengan mengedepankan kesadaran kolektif untuk bersama-sama berbuat baik. Upaya menumbuhkan kesadaran bersama ini sangat penting agar niatan yang sudah tumbuh dalam diri individu tidak hanyut dalam cara pandang lama kelompok.	 Transformasi Empati (menggugah perasaan dengan membayangkan derita korban kekerasan)  Transformasi Perilaku (mengubah perilaku dengan menyalurkan energi pada kegiatan positif)
Transformasi Hubungan Antar kelompok	Transformasi Hubungan Antarkelompok adalah upaya mengubah pola hubungan antar individu dan antar kelompok yang selama ini bermusuhan ke dalam pola hubungan kerja-sama yang didasari rasa damai, saling membutuhkan, dan saling menghormati.	

Remaja harus dapat membedakan interaksi pertemanan dan pergaulan yang positif dan negatif. Diawali dengan konsep tekanan pergaulan lalu dihubungkan dengan apa yang dapat dilakukan untuk secara efektif mencegah tekanan pergaulan yang negatif. Dengan memahami konsep tekanan pergaulan khususnya ketidaknyamanan ketika merasa 'berbeda' dan tawuran pelajar, peserta diharapkan dapat melihat tawuran pelajar dari sudut pandang yang lebih luas.



TUJUAN

- Meningkatkan pemahaman siswa mengenai konsep tekanan pergaulan dan perilaku tawuran.
- Meningkatkan pemahaman siswa tentang contoh tekanan pergaulan yang memicu tawuran

KETERAMPILAN HIDUP YANG AKAN DIKEMBANGKAN

- Berpikir kritis antara dinamika dengan solidaritas dan tekanan pergaulan.
- Keputusan untuk tidak terlibat dalam tawuran.



WAKTU

30 menit



ALAT BANTU

- Kartu Perintah Menyanyi



LANGKAH PEMBELAJARAN

Persiapan

1. Siapkan kartu perintah menyanyi untuk membagi ke dalam tiga kategori

Pengarahan (5 menit)

1. Sapa siswa dengan ramah.
2. Bila siswa kurang bersemangat, ajaklah mereka untuk melakukan yel Aksi Bergizi terlebih dahulu sebagai *energizer*.
3. Setelah selesai, deskripsikan kegiatan yang akan dilakukan (bukan tujuan pembelajarannya!)
4. Jelaskan instruksi untuk melaksanakan kegiatan:
 - a. Fasilitator membagikan kartu perintah menyanyi berisikan 3 perintah yang berbeda: 1. Menyanyi lagu "Potong Bebek Angsa", 2. Menyanyi lagu "Pelangi-Pelangi", 3. Menyanyi lagu pilihannya sendiri.
 - b. Peserta diminta menyanyikan lagu seperti perintah di kartu tersebut.
 - c. Peserta diminta terus menyanyi sampai fasilitator meminta mereka berhenti.

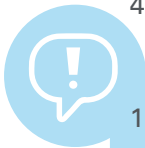
Aktivitas (15 menit)

1. Sesudah bermain fasilitator akan bertanya:
 - a. Kepada kelompok yang menyanyi "Potong Bebek Angsa: bagaimana perasaannya ketika menyanyikan lagu tersebut? Apakah tugas tersebut terasa sulit atau mudah?

- b. Kepada kelompok yang menyanyi lagu “Pelangi-Pelangi”: bagaimana perasaannya ketika menyanyikan lagu tersebut? Apakah tugas tersebut terasa sulit? Mengapa?.
 - c. Kepada kelompok yang dibebaskan memilih mau menyanyi apa: Apa yang dilakukan? Kenapa mereka memilih untuk menyanyikan lagu tersebut?
2. Fasilitator kemudian menanyakan bagaimana kiat siswa untuk tidak terpengaruh tawuran remaja.
 - a. Jika dirasa masih kurang tepat, fasilitator akan membenarkan jawaban tersebut, dan kemudian mengajak siswa untuk mengambil kesimpulan tentang sesi ini.

Diskusi (10 menit)

1. Fasilitator menjelaskan bahwa apa yang baru saja mereka lakukan mirip dengan mekanisme terjadinya tawuran. Tawuran adalah suatu proses yang seringkali dipicu oleh ketidakmampuan siswa untuk menjadi berbeda dibanding dengan lingkungannya. Selain itu, seringkali terdapat tekanan dari lingkungan sekitar terhadap siswa yang dianggap berbeda dari kebanyakan.
2. Hal ini terlihat pada saat di akhir permainan yakni kebanyakan siswa akan mengikuti lagu yang paling keras. Bahkan, seluruh siswa pada akhirnya bisa hanya menyanyikan satu lagu.
3. Fasilitator menjelaskan tekanan lingkungan yang sering kali memicu terjadinya tawuran.
4. Bacakan pesan kunci tentang tawuran dan tekanan pergaulan



1. Tawuran adalah kekerasan dan tidak dapat dibenarkan
2. Tawuran disebabkan kuatnya tekanan pergaulan dan bukanlah bentuk solidaritas atau kekompakan sesama teman
3. Tawuran tidak berhubungan dengan maskulinitas dan remaja laki-laki yang menghindari tawuran bukan berarti kurang maskulin.
4. Maskulinitas ditunjukkan dengan kemampuan personal dan kedewasaan dalam menghadapi tantangan.

5. Kemudian para siswa yang berpartisipasi secara aktif di kelas akan mendapatkan cap dari fasilitator.

REFERENSI

HAN 2013: Kemampuan Psikososial Lindungi Anak Dari Perbuatan Negatif. Kemenkes (2013). Diakses melalui <http://www.depkes.go.id/article/print/2329/han-2013-kemampuan-psikososial-lindungi-anak-dari-perbuatan-negatif.html>

Modul Upaya Identifikasi dan Penanggulangan Tawuran Pelajar/Remaja. Ceric FISIP UI (2013)

Sesi 23



PERUNDUNGAN/ *BULLYING*

LATAR BELAKANG

Bullying atau perundungan adalah fenomena yang umum dijumpai di berbagai tahap kehidupan mulai dari anak-anak, remaja, hingga dewasa. Pembiasaan terhadap perundungan adalah hal yang tidak bisa dibiarkan dan harus ditolak. Perundungan memiliki dampak yang luas. Berbagai studi menunjukkan bahwa perundungan memiliki dampak jangka pendek dan jangka panjang terhadap kesehatan fisik dan mental. Pencegahan perundungan sangat penting untuk mendukung tumbuh kembang remaja secara positif menuju dewasa.

Perundungan merupakan segala bentuk penindasan atau kekerasan yang dilakukan dengan sengaja oleh satu atau sekelompok orang yang lebih kuat atau berkuasa terhadap orang lain, bertujuan untuk menyakiti dan dilakukan secara terus menerus.

Bentuk-bentuk perundungan

Verbal

Celaan, fitnah, atau penggunaan kata-kata yang buruk dan tidak baik untuk menyakiti orang lain

Fisik

Berupa pukulan, menendang, menampar, meludahi atau segala bentuk kekerasan yang menggunakan fisik



Relasional

Berupa pengabaian, pengucilan, cibiran dan segala bentuk tindakan untuk mengasingkan seseorang dari komunitasnya.

Seksual

Sentuhan seksual yang tidak diinginkan, lelucon seksual yang tidak pantas, penghinaan atau rumor tentang seksualitas seseorang.

Cyber bullying

Segala bentuk tindakan yang dapat menyakiti orang lain dengan sarana media elektronik (rekaman video intimidasi, pencemaran nama baik lewat media sosial).

Campuran

Terdiri dari kombinasi baik verbal, fisik, relasional, maupun cyber bullying. Salah satu yang khas di Indonesia adalah pemalakkan yakni pemaksaan untuk memberikan materi baik berupa uang atau benda baik berharga maupun tidak dengan disertai ancaman kekerasan.

Mengapa orang melakukan perundungan pada orang lain?

Orang-orang melakukan perundungan pada orang lain sebagai cara untuk mendapatkan kekuasaan atas korban mereka. Siswa yang lebih lemah karena alasan apa pun (pendatang, miskin, terlihat berbeda dari yang lain) sering menjadi korban perundungan.

Ada banyak alasan mengapa orang melakukan perundungan pada orang lain, termasuk:

- Mereka mungkin mengalami atau menyaksikan intimidasi dan kekerasan di rumah dan oleh sebab itu memandang intimidasi dan kekerasan sebagai cara normal untuk berhubungan dengan orang lain;
- Mereka mungkin merasa buruk tentang diri mereka sendiri (konsep diri yang buruk) dan melakukan perundungan pada orang lain untuk membuat diri mereka merasa lebih baik;
- Mereka mungkin melakukan perundungan pada orang lain karena tekanan untuk masuk ke dalam kelompok dominan atau karena mereka pikir itu akan membuat orang lain takut dan menghormati mereka.

Tidak satu pun dari alasan ini merupakan hal baik dan perundungan apapun bentuknya adalah buruk.

Apa dampak dari perundungan?

- Kesedihan dan kemurungan
- Kurang percaya diri
- Menjadi orang yang tertutup
- Kurangnya prestasi dan motivasi belajar
- Keinginan untuk pindah ke sekolah lain atau putus sekolah
- Depresi
- Potensi tinggi untuk menjadi pelaku perundungan
- Menyakiti dirinya sendiri atau orang lain, bahkan bunuh diri

5 aktor terkait perundungan:

1. Pelaku. Orang yang melakukan perundungan.
2. Korban. Orang yang mengalami perundungan.
3. Penonton aktif. Penonton perundungan yang turut mendukung pelaku untuk melakukan perundungan.
4. Penonton pasif. Penonton perundungan yang hanya melihat dan tidak melakukan apapun ketika terjadi perundungan.
5. Pembela. Orang yang secara aktif melawan pelaku perundungan dan membela korban

Perundungan bisa terjadi dimana saja, seperti di:

Sekolah

Biasanya dilakukan oleh senior kepada junior, atau bahkan teman satu tingkatan. Umumnya bullying dari senior kepada junior merupakan tradisi. Biasanya terjadi karena adanya kecemburuan.

Rumah/keluarga

Sifatnya relasional, misalnya sang korban tidak diakui sebagai keluarga. Kadang juga bersifat fisik, misalnya kekerasan dalam rumah tangga.

Lingkungan sekitar

Dapat terjadi karena unsur mayoritas menindas yang minoritas, misalnya orang pendatang yang dibully oleh warga asli.

5 Langkah jika mengalami perundungan

1. Tetap percaya diri & hadapi tindakan bullying dengan berani
2. Simpan semua bukti bullying yang bisa kamu laporkan kepada orang yang dekat dan kamu percaya seperti guru, orang tua, ataupun langsung kepada Polisi (khususnya cyber bullying).
3. Berbicara dan laporkanlah
4. Berbaurlah dengan teman-teman yang membuat kalian percaya diri dan selalu berpikir positif
5. Tetap berpikir positif. Tidak ada yang salah dengan dirimu, selama kamu tidak merugikan orang lain. Tetaplah jadi diri sendiri dan lawan rasa takutmu dengan percaya diri

Langkah jika melihat perundungan - jadilah pembela!

1. Lakukan sesuatu! Jangan diam saja dan merekam aksi perundungan itu karena tindakan ini tidak menolong.
2. Cobalah untuk meleraikan dan mendamaikan
3. Dukunglah korban bullying agar dapat mengembalikan kepercayaan dirinya dan menuntunnya untuk bertindak positif
4. Bicaralah dengan orang terdekat pelaku bullying agar memberikan perhatian dan pengertian
5. Laporkan kepada pihak yang bisa menjadi penegak hukum di lingkungan terjadi bullying seperti kepala sekolah dan guru (di sekolah), tokoh masyarakat, atau penegak hukum seperti kepolisian (jika terjadi di dunia maya)

Sesi ini bisa menjadi sangat sensitif dan bisa menimbulkan kenangan atas trauma masa lalu atau yang sedang dialami dalam bentuk perundungan. Namun sesi ini akan diberikan dalam situasi sebaliknya yakni berupa pujian dan kebalikan dari perundungan. Walaupun begitu, fasilitator harus siap untuk merujuk jika ada peserta yang membutuhkan bantuan karena mengalami perundungan kepada layanan konseling yang tersedia di lingkungan terdekat sekolah. Dalam sesi ini, peserta akan diajak mengenali beberapa bentuk perundungan sehingga dapat diidentifikasi dan dicegah. Peserta diharapkan dapat dibekali dan memiliki keterampilan untuk menghindari dan mencegah perundungan.



TUJUAN

- Meningkatkan pemahaman siswa mengenai konsep perundungan.
- Menumbuhkan kemampuan siswa dalam menjelaskan dampak buruk perundungan.
- Menumbuhkan sikap yang dapat mendukung siswa untuk mencegah dan menolak perundungan.

KETERAMPILAN HIDUP YANG AKAN DIKEMBANGKAN

- Empati terhadap kekurangan orang lain yang bisa menjadi penyebab seseorang mengalami perundungan
- Hubungan interpersonal dengan berperilaku positif terhadap orang lain.



WAKTU

30 menit



ALAT BANTU

- Post it



LANGKAH PEMBELAJARAN

Persiapan

1. Siapkan post it notes untuk dibagikan kepada seluruh peserta

Pengarahan (5 menit)

1. Sapa siswa dengan ramah.
2. Bila siswa kurang bersemangat, ajaklah mereka untuk melakukan yel Aksi Bergizi terlebih dahulu sebagai *energizer*.
3. Setelah selesai, deskripsikan kegiatan yang akan dilakukan
4. Jelaskan instruksi untuk melaksanakan kegiatan:
 - Fasilitator membagikan post it notes kepada seluruh siswa
 - Siswa diminta membuka buku tulis yang mereka miliki untuk kemudian dibuka dan bisa ditempel post it notes
 - Tanpa menuliskan nama sang penulis, peserta diminta menuliskan HANYA hal yang baik atau mereka kagumi tentang SETIAP anggota kelompoknya.
 - Fasilitator kemudian meminta siswa didik menempelkan post it notes di buku tulis masing-masing teman sekelas mereka
5. Berikan waktu 10-15 menit bagi siswa didik untuk menuliskan hal baik kepada setiap teman mereka

Aktivitas (15 menit)

1. Fasilitator memilih satu orang siswa secara acak untuk berbagi apa saja post it notes yang dia dapatkan dari kegiatan ini

Diskusi(10 menit)

1. Fasilitator kemudian mengajak peserta untuk membayangkan jika situasi yang terjadi adalah sebaliknya, yakni perundungan.
2. Fasilitator menjelaskan sekilas bentuk dan dampak dari perundungan.
3. Fasilitator menyampaikan bahwa perundungan terjadi di sekitar kita dan berdampak buruk dalam jangka pendek maupun jangka panjang.
4. Fasilitator lalu mengajak peserta berdiskusi tentang bagaimana cara menghadapi dan mencegah perundungan di lingkungan sekolah, maupun di luar sekolah.
5. Bacakan pesan kunci tentang perundungan:



1. Perundungan adalah kekerasan dan tidak dapat dibenarkan
2. Kita semua memiliki peran di dalam perundungan dan kita harus berani menjadi pembela
3. Jika mengalami perundungan (baik perempuan atau laki-laki) maka bisa memberitahu atau meminta pertolongan pada orang lain.
4. Laki-laki tidak akan kehilangan maskulinitas jika meminta pertolongan.

6. Kemudian para peserta yang berpartisipasi secara aktif di kelas akan mendapatkan cap dari fasilitator.

REFERENSI

Sambutan. Kementerian pemberdayaan perempuan dan perlindungan anak. Diakses melalui <https://www.kemenpppa.go.id/lib/uploads/list/8e022-januari-ratas-bullying-kpp-pa.pdf>

Tiga Tataran Dalam Menghadapi Kekerasan Di Lingkungan Sekolah. (2016). Diakses melalui

<https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2016/05/tiga-tataran-dalam-menghadapi-kekerasan-di-lingkungan-sekolah>

Sesi 24



KEAMANAN DI JALAN

LATAR BELAKANG

Kecelakaan selama berkendara adalah salah satu penyebab utama kematian di kelompok remaja terutama remaja laki-laki. Menurut laporan Survey Nasional Kesehatan Berbasis Sekolah di Indonesia, angka kecelakaan transportasi pada remaja adalah 19,6% berarti 1 dari 5 remaja Indonesia pernah mengalami kecelakaan. Kecelakaan adalah hal yang sangat bisa dicegah. Namun, minimnya kesadaran tentang keamanan di jalan, serta maraknya pelanggaran dan perilaku tidak aman selama di jalan membuat upaya pencegahan kecelakaan memiliki berbagai tantangan.

Merujuk pada acuan internasional, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia berdasarkan acuan internasional telah menetapkan 10 hal berikut sebagai hal yang perlu diperhatikan jaga untuk menjaga keselamatan anak di jalan:

1. Mengendalikan kecepatan dalam berkendara.
2. Tidak mengonsumsi alkohol jika akan berkendara.
3. Menggunakan helm yang sesuai aturan saat mengendarai sepeda dan sepeda motor.
4. Menggunakan sabuk pengaman waktu berkendara mobil.
5. Memberi tanda agar anak dapat melihat jelas dan terlihat di jalan
6. Perbaikan infrastruktur jalan agar tidak terjadi kecelakaan.
7. Merancang desain transportasi yang aman
8. Melindungi pejalan kaki, pengendara sepeda, dan pengendara sepeda motor
9. Menyediakan perawatan yang tepat pada anak yang cedera
10. Menjaga anak agar dapat diawasi dengan baik di jalanan.



Tips ketika berkendara diantaranya:

- Mengemudikan motor atau mobil hanya jika sudah memiliki SIM (Surat Ijin Mengemudi)
- Menggunakan helm yang berstandar SNI
- Menggunakan sabuk keselamatan
- Tidak menggunakan gadget/gawai ketika mengemudi
- Tidak mengemudi saat bermasalah, sakit atau mengantuk
- Kendalikan emosi saat mengemudi dan tidak terpancing oleh pengemudi yang ugal-ugalan
- Tidak melakukan kebut-kebutan karena membahayakan pengguna jalan

Tips ketika menyeberang jalan

- Berjalan dan menyeberang di tempat yang aman
- Selalu konsentrasi dan beri tanda bila menyeberang
- Menengok ke kanan dan ke kiri sebelum menyeberang
- Tidak bersenda gurau di jalan raya
- Berbusana terang atau mencolok saat berjalan atau berkendara
- Pastikan dirimu terlihat oleh pengendara terutama saat malam hari

Sesi ini akan membahas berbagai aspek mengenai keamanan berkendara di jalan.



TUJUAN

- Menumbuhkan pemahaman siswa tentang keamanan berkendara.
- Menumbuhkan pemahaman mengenai apa saja risiko yang terjadi bila berkendara dengan tidak aman.
- Menumbuhkan kemampuan untuk dapat menolak jika terdapat kesempatan untuk berkendara dengan tidak aman.

KETERAMPILAN HIDUP YANG AKAN DIKEMBANGKAN

- Pengambilan keputusan untuk berkendara dengan aman
- Mengelola emosi untuk tidak melakukan perilaku berkendara tidak aman
- Kesadaran mengenai perilaku berkendara aman.



WAKTU

30 menit



ALAT BANTU

- Siapkan kertas bertuliskan “Eksis” atau “Tragis”



LANGKAH PEMBELAJARAN

Persiapan

1. Siapkan kertas bertuliskan “Eksis” atau “Tragis”

Pengarahan (5 menit)

1. Sapa siswa dengan ramah.
2. Bila siswa kurang bersemangat, ajaklah mereka untuk melakukan yel Aksi Bergizi terlebih dahulu sebagai *energizer*.
3. Setelah selesai, deskripsikan kegiatan yang akan dilakukan (bukan tujuan pembelajarannya!)
4. Jelaskan instruksi untuk melaksanakan kegiatan:
 - a. Sebutkan bahwa peserta akan bermain games kompetisi “eksis atau tragis” dan membagikan kertas bertuliskan “Eksis” atau “Tragis” kepada setiap kelompok
 - b. Siswa diminta berbaris per kelompok
 - c. Fasilitator akan membacakan kepada peserta aktivitas yang akan dijawab oleh masing-masing siswa di kelompok dan mereka harus menjawab apakah perilaku yang ada di kartu tersebut adalah tindakan “eksis” atau “tragis”
 - d. Cara menjawab games ini adalah dengan mengangkat kertas “Eksis” atau “Tragis”
 - e. Setiap selesai satu pernyataan, siswa yang di depan harus mundur ke belakang dan bergantian menjawab pertanyaan
 - f. Kelompok yang menjawab tercepat dan benar akan mendapatkan satu poin
 - g. Pertanyaan games kompetisi ini antara lain:
 - Tidak menggunakan helm, baik yang menyetir ataupun yang dibonceng
 - Menyetir kendaraan bermotor sebelum mempunyai SIM
 - Berkendara sambil menggunakan gadget
 - Kebut-kebutan
 - Berkendara dalam keadaan mabuk atau mengantuk
 - Mengendarai motor lebih dari 2 orang
 - Menggunakan sabuk pengaman
 - Berhenti di lampu merah
 - Tidak menyalakan lampu kendaraan di malam hari
 - Tidak memberikan lampu sen ketika berbelok

Aktivitas (15 menit)

1. Fasilitator menyisihkan waktu 15 menit untuk memainkan games ini
2. Di setiap pernyataan fasilitator harus memberikan jawaban yang tepat dan mengajak siswa untuk menjawab mengapa hal tersebut masuk ke “Tragis” atau “Eksis”
3. Fasilitator boleh mengklarifikasi jika ada jawaban yang dirasa masih kurang dipahami oleh siswa

Diskusi (10 menit)

1. Fasilitator menjelaskan pentingnya keselamatan berkendara, terutama penekanan bahwa pembunuh remaja nomer satu di seluruh dunia adalah kecelakaan yang diakibatkan pengabaian keselamatan berkendara. Siswa diharapkan untuk dapat menolak apabila terdapat kesempatan untuk berkendara dengan tidak aman, seperti tidak memakai helm, atau membonceng lebih dari 1 orang teman
2. Bacakan pesan kunci tentang keselamatan berkendara



1. Kecelakaan berkendara adalah salah satu penyebab kematian remaja terbanyak di Indonesia dan dunia.
2. Keselamatan berkendara adalah hal yang tidak boleh ditawar karena taruhannya adalah nyawa, baik nyawa sendiri maupun nyawa orang lain.
3. Melaksanakan perilaku aman dalam berkendara seperti memakai helm, mematuhi peraturan lalu lintas dan tidak kebut-kebutan adalah contoh perilaku bertanggungjawab dan tidak mengurangi maskulinitas.

3. Para peserta yang berpartisipasi secara aktif di kelas akan mendapatkan cap dari fasilitator.

REFERENSI

Rapor Kesehatanku: Buku Informasi Kesehatan Siswa Tingkat SMP/MTs dan SMA/SMK/MA. Kementerian Kesehatan (2017). Diakses melalui <http://kesga.kemkes.go.id/images/pedoman/BUKU%20INFORMASI%20KESEHATAN%20SMP.pdf>

Lindungin Jiwa Anak dengan Jaga Keselamatan Jalan. (2015). Diakses melalui <http://www.depkes.go.id/article/print/15110300002/lindungi-jiwa-anak-dengan-jaga-keselamatan-jalan.html>

Sesi 25



KEKERASAN SEKSUAL

LATAR BELAKANG

Kekerasan seksual pada remaja, khususnya remaja perempuan adalah kasus yang terus meningkat setiap tahunnya. Kekerasan seksual adalah setiap tindakan baik berupa ucapan ataupun perbuatan yang dilakukan seseorang untuk menguasai atau memanipulasi orang lain serta membuatnya terlibat dalam aktivitas seksual yang tidak dikehendaki. Persetujuan terjadi ketika dua orang setuju untuk melakukan aktivitas seksual bersama. Semua aktivitas seksual membutuhkan persetujuan. Aspek penting dari persetujuan meliputi:

1. Persetujuan dapat diekspresikan secara verbal (mis. Mengatakan ya atau tidak) atau tidak secara verbal (mendorong seseorang menjauh). Tetap diam tidak sama dengan persetujuan.



2. Seseorang harus mampu memberikan persetujuannya. Misalnya, orang dengan disabilitas intelektual tertentu, anak-anak dan orang yang tidur atau terlalu mabuk tidak dapat menyetujui kegiatan seksual.
3. Korban tidak dapat memberikan persetujuannya (misalnya, kekerasan seksual pada anak-anak atau individu dengan disabilitas intelektual).
4. Persetujuan harus diberikan setiap waktu. Hanya karena seseorang telah menyetujui sesuatu sekali, itu tidak berarti mereka harus menyetujuinya setiap saat. Setiap orang berhak untuk menarik persetujuan mereka (berubah pikiran) kapan saja.
5. Undang-undang mengatur bahwa hubungan seks yang dilakukan dengan anak di bawah usia 18 tahun, dapat dikenai hukuman pidana.

Bentuk-Bentuk Kekerasan Seksual

Komnas Perempuan mengidentifikasi bahwa setidaknya ada **15 bentuk kekerasan seksual yang dialami oleh perempuan**, yaitu:

1. Perkosaan
2. Percobaan perkosaan
3. Pelecehan seksual
4. Eksploitasi seksual (misalnya meminta sex dengan imbalan uang atau hadiah).
5. Perdagangan perempuan untuk tujuan seksual
6. Prostitusi paksa
7. Perbudakan seksual
8. Pemaksaan perkawinan, termasuk cerai gantung
9. Pemaksaan kehamilan
10. Pemaksaan aborsi
11. Pemaksaan kontrasepsi dan sterilisasi (termasuk orang dengan disabilitas).
12. Penyiksaan seksual
13. Penghukuman tidak manusiawi dan bernuansa seksual
14. Praktik tradisi bernuansa seksual yang membahayakan atau mendiskriminasi perempuan
15. Kontrol seksual, termasuk melalui aturan diskriminatif beralasan moralitas dan interpretasi agama.

Memotivasi siswa yang memiliki teman yang menjadi korban kekerasan seksual

Bila siswa memiliki teman yang menjadi korban kekerasan seksual, siswa dapat diarahkan untuk memberikan dukungan tanpa memaksa atau menekan mereka dalam mengambil keputusan. Mintalah siswa untuk selalu menjaga privasi korban dengan tidak menceritakan kejadian yang menimpa korban ke pihak lain tanpa persetujuannya. Tentunya korban tidak ingin peristiwa traumatik tersebut disebar ke publik. Ajaklah siswa untuk berempati dengan meminta mereka membayangkan bagaimana rasanya bila menjadi korban dan ingatkan mereka bahwa korban tidak sepatutnya diperlakukan demikian. Siswa dapat didorong untuk menyarankan kepada korban agar mencari dukungan dan bantuan terutama dari orang dewasa yang dapat dipercaya seperti orang tua dan guru.

Dampak kekerasan seksual terhadap korban

- Infeksi Menular Seksual
- Penyalahgunaan NAPZA
- Kehamilan
- Masalah kesehatan mental
- Kepercayaan diri yang rendah
- Gangguan makan (eating disorder)
- Gangguan tidur
- Bunuh diri
- Depresi

Fasilitator dapat menyampaikan ini untuk siswa SMA

Jangan pernah berpikir korban yang salah dengan berasumsi “pelaku melakukan kekerasan seksual karena terangsang dari pakaian yang dikenakan korban atau karena korban berpergian sendiri”, atau asumsi-asumsi lain yang justru menyalahkan korban dan membenarkan perbuatan pelaku kekerasan seksual.

- Berikan bantuan yang dibutuhkan, misal tempat beristirahat dan berlindung, dan hal lain yang dibutuhkan korban. Berikan sikap yang menunjukkan empati dengan mendengarkan, mendukung, dan mempercayai keterangan korban.
- Untuk kepentingan laporan ke penegak hukum, bantulah korban untuk mengumpulkan/ mendokumentasikan sebanyak mungkin bukti-bukti, misalnya memfoto luka, pesan teks yang dikirimkan pelaku ke seluler korban, dan bukti-bukti lainnya.
- Pada korban perkosaan, upayakan untuk menginformasikan kepada korban untuk: 1) Tidak membersihkan diri atau mandi terlebih dahulu sebelum melapor atau melakukan visum ke Rumah Sakit. 2) Seandainya tidak langsung melapor, simpan pakaian korban (pakaian yang dikenakan korban saat kejadian berlangsung) di dalam kantong plastik.
- Bila memungkinkan dan disetujui oleh korban, dampingilah dia untuk mencari dukungan ke individu atau lembaga layanan yang bisa membantu

Cara Mencegah Kekerasan Seksual

1. Pendidikan kesehatan reproduksi sejak dini memang dibutuhkan untuk menekan angka kekerasan seksual yang terjadi. Dengan pendidikan, anak-anak, remaja dan juga masyarakat akan mengetahui risiko yang ditimbulkan dan bagaimana mencegahnya.
2. Penegakan hukum yang kuat.
3. Karena kekerasan seksual adalah refleksi dari relasi kuasa yang timpang maka membangun norma yang memberikan ruang bagi perempuan dan laki-laki untuk saling bekerja sama secara setara dan mendukung bagi pencegahan kekerasan seksual menjadi sangat penting.
4. Perbanyak membangun kelompok dan dukungan anti kekerasan termasuk kekerasan seksual.

Pada sesi ini, siswa diharapkan dapat mengenali berbagai bentuk kekerasan seksual dan dampaknya pada perempuan maupun laki-laki. Setelah mengikuti sesi ini, diharapkan siswa memiliki gambaran mengenai bentuk dan dampak dari kekerasan seksual dan dapat merujuk kepada konselor dan pihak yang berwenang jika mengalami atau mengetahui seseorang yang mengalami kekerasan seksual.



TUJUAN

- Meningkatkan pemahaman siswa mengenai bentuk, dampak dan cara mencegah kekerasan seksual.
- Meningkatkan pemahaman siswa mengenai apa yang perlu dilakukan ketika mengalami kekerasan seksual.

KETERAMPILAN HIDUP YANG AKAN DIKEMBANGKAN

- Kesadaran diri mengenai kekerasan seksual
- Memecahkan masalah terkait kekerasan seksual.



WAKTU

30 menit



ALAT BANTU

- Poster siluet
- Post it notes



LANGKAH PEMBELAJARAN

Persiapan

1. Siapkan poster siluet laki-laki dan perempuan
2. Siapkan post it notes

Pengarahan (5 menit)

1. Sapa siswa dengan ramah.

Pembicaraan aman

Beberapa siswa mungkin pernah atau sedang mengalami kekerasan seksual tetapi mungkin tahu bahwa itu salah sampai mereka mengetahui apa itu. Kadang-kadang berbicara tentang kekerasan seksual dalam lingkungan yang mendukung akan memberi orang jaminan untuk memberi tahu seseorang bahwa mereka dilecehkan untuk pertama kalinya.

Untuk alasan ini, fasilitator harus memulai sesi ini dengan meninjau kembali Perjanjian Aksi Bergizi dan melakukan 'pembicaraan aman' dengan cepat. Di bawah ini adalah skrip untuk pembicaraan aman:

- Hari ini kita akan berbicara tentang kekerasan seksual. Ini adalah topik yang sangat sensitif bagi sebagian orang
- Saya ingin mengingatkan Anda bahwa kekerasan seksual itu salah dan itu melanggar hukum.
- Tidak pernah salah Anda jika Anda mengalami kekerasan atau pelecehan seksual.
- Jika Anda mengalami kekerasan atau pelecehan seksual, temukan seseorang yang dapat Anda percaya yang dapat Anda ajak bicara tentang hal itu (guru, teman, petugas polisi).

Fasilitator kemudian harus memberikan perincian layanan dukungan lokal, seperti nomor hotline, atau penasihat sekolah.

Aktivitas 1 (5 menit)

1. Jelaskan instruksi untuk melaksanakan kegiatan:
 - Fasilitator meminta peserta menempelkan post it notes pada bagian tubuh mana yang boleh atau tidak boleh disentuh oleh orang lain
 - Peserta laki-laki menempelkan post it di poster perempuan dan sebaliknya.
2. Fasilitator memberikan waktu 3 menit untuk menempelkan post it notes.
3. Fasilitator mengelompokkan pola jawaban dari peserta perempuan dan laki-laki dan kemudian membahasnya.
4. Fasilitator menjelaskan bahwa setiap sentuhan yang tidak diminta dan tanpa persetujuan termasuk dalam kategori kekerasan seksual
5. Fasilitator memilih satu dari dua alternatif aktivitas di bawah ini yang dirasa sesuai dengan kondisi kelas

Aktivitas 2 – Alternatif 1: Menetapkan Batasan (10 menit)

Gambarlah sebuah lingkaran besar di lantai. Fasilitator dapat menggunakan kapur, tali, atau membuat lingkaran menggunakan kertas yang besar (lingkaran tersebut harus berukuran di mana 2 siswa dapat masuk di dalamnya dan menjadi sangat dekat tetapi tidak dipaksa untuk menyentuh).

Pengarahan

1. Fasilitator menjelaskan kepada peserta bahwa setiap orang memiliki batasan yang berbeda tentang bagaimana mereka senang disentuh. Terserah mereka untuk memutuskan siapa yang bisa menyentuh mereka dan bagaimana caranya.
2. Fasilitator meminta untuk memilih satu siswa untuk berdiri di dalam lingkaran. Jelaskan kepada semua orang bahwa lingkaran ini mewakili batas seseorang, dan hanya mereka yang bisa memutuskan siapa yang masuk dan siapa yang tinggal di luar.

3. Minta siswa di dalam lingkaran untuk memilih teman sekelas dengan jenis kelamin yang sama untuk berdiri di dalam lingkaran dengan mereka. Tanyakan kepada siswa bagaimana rasanya begitu dekat (mungkin gugup / cemas, bersemangat, dan lainnya).
4. Minta siswa pertama untuk duduk. Sekarang minta siswa kedua untuk memilih teman sekelas dengan jenis kelamin yang sama untuk berdiri di dalam lingkaran bersama mereka. Jika mereka merasa tidak nyaman melakukannya, maka tidak apa-apa (itu membantu untuk menunjukkan inti latihan).
5. Jelaskan kepada seluruh kelompok bahwa setiap orang memiliki batasan yang berbeda tentang seberapa ingin dekat mereka dengan orang lain yang berbeda. Ini mungkin berubah tergantung pada usia dan jenis kelamin orang lain.

Aktivitas

1. Mintalah siswa untuk menggambar lingkaran di buku jurnal mereka. Dan kemudian menggambar tiga lingkaran lagi di sekitarnya. Di tengah halaman buku, siswa dapat menulis kata 'AKU'
2. Bacalah daftar orang-orang berikut dan mintalah siswa untuk menuliskannya di salah satu lingkaran, tergantung pada seberapa dekat mereka ingin berada/ terhubung dengan orang-orang tersebut. Fasilitator dapat menambahkan contoh baru ke daftar di bawah ini:
 - Polisi laki-laki
 - Sahabat
 - Orangtua
 - Saudara kandung
 - Dokter perempuan
 - Guru laki-laki
 - Paman
 - Pacar laki-laki/ pacar perempuan
3. Ketika mereka telah menulis orang-orang tersebut ke dalam lingkaran, diskusikan berbagai jenis sentuhan yang mungkin terjadi dengan masing-masing orang (misalnya, orang tua mungkin mencium dan memeluk, sahabat mungkin memberikan tepukan antar tangan).
4. Jawab setiap pertanyaan yang mungkin dimiliki siswa tentang jenis sentuhan yang tepat (bisa diterima) dari orang yang berbeda yang mereka kenal/ temui.
5. Jelaskan kepada kelompok bahwa setiap orang memiliki batasan yang berbeda, tetapi tidak ada yang berhak menyentuh kamu tanpa izin mu. Ada beberapa kesempatan/ kejadian dimana jenis sentuhan tertentu tidak pernah dapat diterima (misalnya, seorang siswa mencium guru). Sentuhan apa pun yang tidak diminta dan tanpa persetujuan maka termasuk dalam kategori kekerasan seksual.

Aktivitas 2 – Alternatif 2: Lagu Persetujuan Seksual (10 menit)

1. Fasilitator membagi kelas menjadi dua kelompok.
2. Fasilitator memberikan lirik lagu berikut dan meminta peserta untuk membuat ritme dan gerakan mereka sendiri.

*Sentuhan boleh sentuhan boleh
Tangan dan kaki...
Sesama teman sesama
teman sepermainan..*

*Sentuhan tak boleh sentuhan tak boleh
Yang tertutup seragam...
Hanya diriku hanya diriku
Yang boleh menyentuh!*

*Hanya diriku hanya diriku
Yang boleh menyentuh!*

Diskusi (10 menit)

1. Fasilitator menjelaskan bahwa tema kekerasan seksual, merupakan hal yang penting untuk diketahui sejak dini agar semua orang dapat menghindari terjadinya hal tersebut.
2. Fasilitator kemudian menjelaskan tentang jenis-jenis kekerasan seksual yang mungkin dapat terjadi
3. Bacakan pesan kunci tentang kekerasan seksual:



1. Setiap orang, baik perempuan maupun laki-laki, dapat menjadi korban atau pelaku kekerasan seksual. Jarang (tetapi bukan tidak mungkin) bagi perempuan untuk melakukan kekerasan seksual. Seringkali, pelaku kekerasan adalah laki-laki.
2. Kekerasan seksual dimulai dari sentuhan, perkataan dan tindakan tidak diinginkan yang mengarah ke seksual.
3. Setiap orang berhak untuk mengatakan “Tidak!” dan menolak segala bentuk kekerasan seksual”

4. Kemudian para peserta yang berpartisipasi secara aktif di kelas akan mendapatkan cap dari fasilitator.

REFERENSI

15 Bentuk Kekerasan Seksual. Komnas Perempuan. Diakses melalui https://www.komnasperempuan.go.id/file/pdf_file/Modul%20dan%20Pedoman/Kekerasan%20Seksual/15%20BTK%20KEKERASAN%20SEKSUAL.pdf

Rapor Kesehatanku: Buku Informasi Kesehatan Siswa Tingkat SMP/MTs dan SMA/SMK/MA. Kementerian Kesehatan (2017). Diakses melalui <http://kesga.kemkes.go.id/images/pedoman/BUKU%20INFORMASI%20KESEHATAN%20SMP.pdf>

DELIVER+ENABLE TOOLKIT: Scaling -up Comprehensive Sexuality Educatuion (CSE), IPPF, 2017

Sesi 26



KEHAMILAN

LATAR BELAKANG

Kehamilan adalah salah satu fase kehidupan yang akan dialami oleh kebanyakan perempuan baik direncanakan ataupun tidak. Idealnya kehamilan adalah hal yang direncanakan dengan baik. Namun dalam kenyataannya ada juga kehamilan yang tidak direncanakan baik dalam perkawinan maupun di luar perkawinan.

Kehamilan yang direncanakan akan berdampak positif bagi sang ibu dan bayi. Namun kehamilan yang tidak direncanakan dan tidak diinginkan dapat menjadi malapetaka dan juga menimbulkan berbagai komplikasi kesehatan dan sosial seperti kematian ibu, putus sekolah, hingga perkawinan usia anak yang rentan akan berbagai risiko.



Proses kehamilan

Ketika hubungan seksual terjadi antara laki-laki dan perempuan jutaan sperma dikeluarkan dari penis ke dalam vagina pada saat ejakulasi. Sperma tersebut kemudian “berenang” melalui vagina ke dalam uterus dan melewati tuba falopi untuk mencari sel telur. Jika ada sel telur yang sudah matang, maka akan terjadi fertilisasi/pembuahan.

Walaupun terdapat jutaan sperma, hanya satu atau dua sperma yang dapat membuahi sel telur yang sudah matang. Sel telur yang telah dibuahi kemudian bergerak melewati tuba falopi dan membenamkan atau menanamkan dirinya pada dinding rahim, dimana selanjutnya sel telur tersebut akan tumbuh menjadi janin. Jika sel telur tidak dibuahi, menstruasi akan terjadi.

Perempuan dapat menjadi hamil sejak awal mendapat menstruasi sampai ia mengalami menopause (sekitar usia 50 tahun). Ingatlah bahwa seorang perempuan bisa hamil bahkan saat setelah melakukan hubungan pertama kali.



Kondisi Ideal untuk Kehamilan

Kesiapan fisik

Keadaan fisik yang paling baik untuk memiliki anak adalah apabila pertumbuhan tubuh dan organ reproduksi telah sempurna, yakni:

- Perempuan berusia 20 - 35 tahun
- Laki-laki berusia 25 tahun

Untuk mencapai kondisi fisik yang optimal harus dipersiapkan dengan makan makanan bergizi, terutama yang mengandung zat besi dan asam folat agar terhindar dari anemia selama kehamilan. Seperti yang tercantum dalam Sesi 2 (Gizi dan Daur Kehidupan), ibu hamil yang kekurangan gizi akan memiliki risiko lebih tinggi untuk melahirkan anak dengan berat badan lahir yang rendah (BBLR). Anak yang memiliki berat badan lahir rendah memiliki risiko besar untuk tumbuh menjadi remaja yang kekurangan gizi, lalu jika hamil maka siklus ini akan berulang kembali.

Kesiapan jiwa

Perkawinan dan kehamilan adalah fase baru dalam kehidupan dan memerlukan kesiapan jiwa. Salah satu yang penting dilakukan adalah konseling sebelum pernikahan untuk mengetahui kondisi pasangan dan mengantisipasi berbagai kemungkinan yang timbul terkait perbedaan karakter.

Kesiapan sosial ekonomi

Persiapan sosial ekonomi dalam perkawinan berupa pemenuhan kebutuhan dasar yakni sandang, pangan dan papan. Setiap orang memiliki standar hidup yang berbeda satu dengan yang lain. Walaupun begitu, hal ini harus dibicarakan sebelum menikah dan hamil agar potensi konflik bisa dikurangi

Mitos dan fakta seputar kehamilan

Perhatikan bahwa hal ini adalah untuk pengetahuan para fasilitator. Mohon kebijakan fasilitator dalam melakukan diskusi. Bila dirasa tidak tepat, mohon untuk tidak melakukan diskusi mengenai mitos dan fakta serta berhati-hati ketika menjawab pertanyaan dari siswa. Sebaiknya hanya didiskusikan dengan siswa Sekolah Menengah Atas.

- Mitos: mencuci vagina segera setelah melakukan hubungan seks akan mencegah kehamilan. Faktanya: sperma tetap bisa masuk ke rahim dan membuahi sel telur
- Mitos: meloncat-loncat segera setelah melakukan hubungan seksual bisa mencegah kehamilan. Faktanya: meloncat-loncat bukanlah metode kontrasepsi
- Mitos: melakukan hubungan seksual tanpa pengaman seperti kondom namun tidak mengeluarkan sperma di vagina tidak menyebabkan kehamilan.
Faktanya: Aktivitas seksual tanpa pengaman memiliki tingkat kehamilan yang tinggi
- Mitos: Remaja perempuan tidak bisa hamil ketika melakukan hubungan seksual saat menstruasi.
Faktanya: Jarang namun bukan berarti tidak mungkin bagi remaja perempuan untuk hamil ketika melakukan hubungan seksual saat menstruasi.

Pada sesi ini, siswa diharapkan dapat memahami proses terjadinya kehamilan, berbagai mitos dan fakta seputar pencegahan kehamilan, hingga persiapan untuk memiliki kehamilan yang ideal yakni yang direncanakan. Setelah mengikuti sesi ini, peserta diharapkan dapat merencanakan masa depan terkait kehamilan yang terencana setelah menikah.



TUJUAN

- Meningkatkan pemahaman siswa mengenai berbagai proses kehamilan.
- Meningkatkan pemahaman siswa mengenai tanda-tanda kehamilan.
- Meningkatkan pemahaman siswa mengenai akibat dari kehamilan di luar pernikahan sehingga dapat menjaga diri untuk tidak melakukan hubungan seksual sebelum menikah.

KETERAMPILAN HIDUP YANG AKAN DIKEMBANGKAN

- Kesadaran diri mengenai kehamilan
- Memecahkan masalah terkait pencegahan kehamilan.



WAKTU

30 menit



ALAT BANTU

-



LANGKAH PEMBELAJARAN

Persiapan

1. Siapkan daftar pernyataan yang akan dibacakan

Pengarahan (5 menit)

1. Sapa siswa dengan ramah.
2. Bila siswa kurang bersemangat, ajaklah mereka untuk melakukan yel yel Aksi Bergizi terlebih dahulu sebagai *energizer*.
3. Setelah selesai, deskripsikan kegiatan yang akan dilakukan
4. Jelaskan instruksi untuk melaksanakan kegiatan:
Fasilitator menjelaskan permainan “Dua Benar dan Satu Salah” yang dimulai dengan membagi siswa ke dalam lima kelompok
 - a. Fasilitator membacakan pernyataan dan tiap kelompok harus menjawab dengan gerakan khusus
 - b. Jika kelompok menjawab benar akan mendapatkan poin

Aktivitas (15 menit)

Daftar pernyataannya adalah dengan menyebutkan tiga pernyataan di mana dua adalah benar, dan siswa harus menebak satu yang salah. (Jawaban yang ditebalkan adalah jawaban yang salah)

1. Daftar pernyataannya terdiri dari tiga pernyataan dimana dua adalah benar, dan siswa harus menebak satu yang salah. Jawaban yang ditebalkan adalah jawaban yang salah.

- A. Kehamilan ditandai dengan berhentinya siklus menstruasi
- B. Kehamilan terjadi bila sperma bertemu dengan sel telur
- C. Kehamilan bisa dihentikan dengan mengonsumsi nanas dan minuman bersoda**

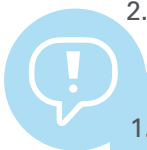
- A. Ibu hamil harus mengonsumsi makanan bergizi dan menghindari makanan tidak sehat
- B. Merokok dan minum alkohol dilarang saat hamil
- C. Ibu hamil dilarang memotong rambut saat hamil**

- A. Hubungan seksual tanpa alat KB bisa menyebabkan kehamilan
- B. Hubungan seksual sekali saja belum tentu menyebabkan kehamilan**
- C. Cara mencegah kehamilan paling efektif adalah tidak berhubungan seksual sama sekali

- A. Ibu hamil harus diberikan kasih sayang oleh keluarganya agar hatinya bahagia
- B. Stress ketika hamil tidak berpengaruh ke perkembangan janin**
- C. Kehamilan yang direncanakan dengan baik adalah kunci untuk ibu dan anak yang sehat

Diskusi (10 menit)

1. Fasilitator menjelaskan tentang pentingnya perencanaan sebelum memutuskan untuk hamil dan memiliki anak. Termasuk pencegahan kehamilan sebelum siswa memasuki usia yang siap dan sudah menikah
2. Bacakan pesan kunci tentang kehamilan



1. Kehamilan akan lebih sehat dan nyaman saat direncanakan dan didiskusikan di antara pasangan yang sudah menikah.
2. Ingat untuk selalu makan makanan bergizi, terutama yang mengandung zat besi dan asam folat selama kehamilan.
3. Ibu hamil yang kekurangan gizi akan memiliki risiko lebih tinggi untuk melahirkan anak dengan berat badan lahir yang rendah.

REFERENSI

Modul Gerak Serempak. Plan International Indonesia dan Rutgers WPF Indonesia (2016)



PERKAWINAN ANAK DAN RISIKONYA

LATAR BELAKANG

Salah satu fase dalam kehidupan manusia yang mayoritas akan dijalani adalah kehidupan perkawinan. Kehidupan perkawinan bila direncanakan dengan matang, akan membentuk fondasi keluarga yang kuat dan membentuk keluarga yang berdaya. Di sisi lain, bila perkawinan tidak direncanakan dengan baik akan berujung pada berbagai hal seperti konflik, kekerasan, hingga perceraian. Salah satu faktor risiko yang membuat pernikahan tidak terencana dengan baik adalah perkawinan anak.

Indonesia masih memiliki tingkat perkawinan anak yang tinggi. Satu dari sembilan anak perempuan di Indonesia menikah sebelum menginjak usia 18 tahun, padahal perkawinan anak adalah praktik yang berbahaya dan berisiko membebani kehidupan anak, khususnya anak perempuan.

Angka ini menunjukkan bahwa banyak perkawinan tidak didasarkan pada fondasi yang kuat dan perencanaan yang matang.

Definisi Perkawinan Anak

Perkawinan anak didefinisikan sebagai perkawinan atau penyatuan seorang anak (anak perempuan atau anak lelaki) yang berusia di bawah 18 tahun. Ini adalah situasi nyata yang terjadi bagi anak perempuan dan laki-laki, meskipun pada kenyataannya anak perempuan yang paling terkena dampak dari situasi ini.



Realitas Perkawinan Anak di Indonesia

Pemerintah Indonesia sudah melakukan usaha untuk mencegah dan menurunkan jumlah perkawinan anak. Terdapat hasil dan kemajuan yang cukup signifikan dalam upaya tersebut. Akan tetapi beberapa tahun belakangan ini, kemajuan dalam upaya mengurangi perkawinan anak telah melambat dan prevalensi (jumlah anak di bawah usia 18 tahun yang dikawinkan berbanding dengan jumlah total anak usia 18 tahun) perkawinan anak di Indonesia masih tetap tinggi.

Faktanya:

- Indonesia menempati urutan ketujuh secara global dalam jumlah total pengantin anak.
- Setidaknya 1 dari 9 anak perempuan di Indonesia menikah sebelum berusia 18 tahun.
- Di beberapa kantong geografis (daerah-daerah dengan jumlah perkawinan anak tinggi), angkanya diperkirakan 1 dalam 5 anak perempuan telah dikawinkan.
- Tingkat perkawinan anak juga lebih tinggi di daerah pedesaan dibandingkan dengan daerah perkotaan, baik untuk anak perempuan yang dikawinkan di bawah 18 tahun dan untuk anak perempuan yang dikawinkan di bawah 15 tahun.
- Anak perempuan di daerah pedesaan memiliki kemungkinan 3 kali lebih besar untuk dikawinkan sebelum usia 18 tahun dibandingkan dengan anak perempuan di daerah perkotaan.

Pandangan Undang-Undang di Indonesia Terhadap Perkawinan Anak

Berdasarkan Undang-Undang Perkawinan di Indonesia saat ini, persetujuan orang tua diperlukan untuk semua perkawinan oleh individu yang berusia di bawah 21 tahun. Dengan persetujuan orang tua, perempuan dapat menikah secara sah pada usia 16 tahun dan laki-laki pada usia 19 tahun.

Di banyak tempat, dispensasi ke Pengadilan Agama sering digunakan oleh orang tua atau masyarakat sebagai peluang untuk meminta persetujuan menikahkan anak perempuan yang berusia dibawah 16 tahun. Namun, ini bertentangan dengan Undang-Undang Perlindungan Anak di Indonesia yang melarang perkawinan di bawah usia 18 tahun dalam keadaan apa pun. Undang-undang perkawinan juga gagal memenuhi ambang batas usia 18 tahun untuk perkawinan yang direkomendasikan oleh Perjanjian Internasional Hak Asasi Manusia, termasuk Konvensi tentang Hak Anak.

Meskipun undang-undang memperbolehkan, namun bukan berarti hal itu benar secara moral. Sehingga penting untuk diingat bahwa salah satu prinsip utama suatu undang-undang adalah untuk melindungi hak azasi manusia serta menjamin kepentingan warga negara Indonesia.

Faktor-Faktor yang Menyuburkan Perkawinan Anak di Indonesia

Pendorong utama perkawinan anak di Indonesia adalah tingkat pendidikan yang rendah, norma sosial, keyakinan, kemiskinan, dan kehamilan remaja. Pendorongnya berbeda menurut wilayah dan komunitas, sering saling terkait, dan sulit untuk menentukan satu alasan utama.

Dampak Perkawinan Anak

Perkawinan anak memiliki efek buruk pada kesejahteraan seorang anak perempuan. Perkawinan anak merupakan bentuk pembiaran terhadap terganggunya tumbuh kembang anak. Salah satu akibatnya adalah kehamilan pada usia anak dan isolasi sosial, mengganggu pendidikan dan membatasi kesempatan anak untuk kemajuan karir di masa depan.

Pendidikan - Di Indonesia, anak perempuan yang menikah sebelum usia 18 tahun memiliki kemungkinan 6 (enam) kali lebih rendah untuk menyelesaikan pendidikan menengah atau setara dibandingkan dengan anak perempuan yang menikah setelah 18 tahun. Ketika seorang anak perempuan putus sekolah artinya hak atas pendidikan telah terlanggar. Ini berarti kesempatannya mengembangkan kemampuan, keterampilan dan pengetahuan akan semakin menipis sehingga sulit untuk mencapai hidup sehat, mendapatkan penghasilan dan berkontribusi bagi keluarga maupun komunitasnya.

Kesejahteraan keluarga - Di Indonesia, kelompok perempuan dengan kesejahteraan paling rendah memiliki kemungkinan 4 (empat) kali lebih besar untuk menikah sebelum usia 18 tahun dibandingkan dengan perempuan pada kelompok yang memiliki kesejahteraan tertinggi. Pengantin anak lebih cenderung menjadi miskin dan tetap miskin. Ketika keluarga mengalami hambatan dalam keuangan, orang tua akan cenderung menikahkan anak perempuan mereka sebagai solusi sehingga mereka dapat mengurangi pengeluaran keuangan mereka.

Kesehatan - Secara global, komplikasi selama kehamilan adalah penyebab utama kematian kedua tertinggi bagi anak perempuan antara usia 15-19. Selain itu, bayi yang lahir dari ibu yang berusia di bawah 20 tahun memiliki kemungkinan 1,5 kali lebih besar untuk meninggal selama 28 hari pertama dibandingkan bayi yang lahir dari ibu berusia 20-an dan 30 tahun. Perkawinan anak memiliki konsekuensi yang merusak kesehatan anak perempuan. Pengantin anak menghadapi risiko kematian yang lebih tinggi saat melahirkan dan sangat rentan terhadap komplikasi terkait kehamilan. Salah satu risiko dari perkawinan anak bila sang ibu tidak dalam kondisi gizi yang optimal adalah bayi rentan mengalami stunting atau gagal tumbuh kembang sehingga perkembangan otak dan fisiknya terhambat. Anak yang mengalami stunting ketika dewasa akan mudah terkena penyakit, penyakit jantung, diabetes dan penyakit tidak menular lainnya.

Kekerasan - Anak perempuan yang sudah menikah lebih rentan terhadap kekerasan dalam rumah tangga. Perkawinan anak menempatkan anak perempuan pada risiko yang lebih tinggi terhadap kekerasan seksual, fisik dan psikologis sepanjang hidup mereka.

Pertumbuhan ekonomi - Di Indonesia, perkawinan anak diperkirakan memakan biaya 1,7% dari Produk Domestik Bruto, dengan mempertimbangkan dampak pada kesehatan ibu dan kematian bayi; sistem kesehatan masyarakat; menurunnya produktivitas dan hilangnya penghasilan. Perkawinan anak memiliki biaya besar tidak hanya untuk anak perempuan dan keluarga mereka tetapi juga untuk negara secara keseluruhan. Mengakhiri perkawinan anak akan mengurangi beban pada infrastruktur kesehatan dan memungkinkan anak perempuan berkontribusi secara berarti bagi komunitas mereka.

Pada sesi ini, peserta diharapkan dapat memahami bahwa perkawinan anak adalah hal yang sangat berisiko dan berbahaya bagi anak remaja. Setelah mengikuti sesi ini, peserta diharapkan memiliki gambaran tentang risiko perkawinan anak dan cara mencegahnya.



TUJUAN

- Meningkatkan pengetahuan siswa mengenai perkawinan anak
- Mengembangkan pemahaman siswa mengenai dampak perkawinan anak dan cara mencegahnya.

KETERAMPILAN HIDUP YANG AKAN DIKEMBANGKAN

- Berpikir kritis tentang dampak perkawinan anak
- Pengambilan keputusan untuk mencegah perkawinan anak



WAKTU

30 menit



ALAT BANTU

- Tali rafia
- Kartu ilustrasi



LANGKAH PEMBELAJARAN

Persiapan

1. Siapkan tali rafia
2. Siapkan kartu ilustrasi bergambar konsekuensi perkawinan anak

Pengarahan (5 menit)

1. Sapa siswa dengan ramah
2. Beri tahukan kepada siswa bahwa hari ini kita akan belajar tentang Perkawinan Anak, suatu topik yang penting dan perlu didiskusikan secara serius melalui simulasi "Jaring Laba-Laba".
3. Jelaskan instruksi untuk melaksanakan kegiatan:
 - a. Fasilitator meminta dua orang siswa dengan jenis kelamin yang sama dan diutamakan pengurus kelas untuk secara sukarela menjadi fasilitator sebaya. Tugas mereka adalah memberikan gambaran kepada teman-temannya tentang kerumitan perkawinan anak.
 - b. Fasilitator meminta kedua siswa tersebut berdiri membelakangi satu sama lain dengan jarak 0.5-1 meter (tidak bersentuhan).
 - c. Ikatlah kedua siswa tersebut dengan tali rafia, pastikan bahwa mereka tetap nyaman dan ikatannya tidak terlalu kuat. Ingatkan siswa lain untuk tidak melakukan perundungan dengan menggoda atau mencemooh kedua siswa yang maju ke depan dan tekankan bahwa kegiatan ini hanya simulasi belaka.
 - d. Fasilitator menunjukkan kartu ilustrasi bergambar konsekuensi perkawinan anak secara sepintas dan menjelaskan kepada siswa bahwa mereka harus menanggapi setiap pernyataan yang tertulis di kartu tersebut.

Aktivitas (15 menit)

1. Fasilitator menunjukkan kartu ilustrasi satu persatu dan mengajak siswa berdiskusi apakah hal tersebut akan terjadi di dalam perkawinan anak. Jika peserta setuju dengan ilustrasi yang ditunjukkan, fasilitator menyambungkan tali dari siswa yang diikatkan di tengah kepada peserta lain dan minta mereka untuk menahan tali tersebut. Berikut adalah daftar pernyataan yang tertulis di kartu ilustrasi:
 - Menghambat perempuan untuk berkarir
 - Anak menjadi putus sekolah dan tidak bisa melanjutkan sekolah
 - Sulit mendapat pekerjaan dan rentan hidup dalam kemiskinan
 - Berisiko mengalami komplikasi dan kematian ketika melahirkan
 - Bayi yang dilahirkan berisiko kekurangan gizi dan lahir prematur
 - Konflik keluarga dan rentan bercerai
 - Mengalami KDRT (kekerasan dalam rumah tangga)
2. Lakukan langkah ini hingga seluruh kartu ilustrasi habis terjawab dan didiskusikan bersama.

Diskusi(10 menit)

1. Fasilitator menjelaskan bahwa perkawinan anak memiliki banyak konsekuensi yang rumit dan berat bagi remaja
2. Fasilitator memimpin diskusi mengenai hubungan antara keadaan gizi ibu dan kondisi janin di dalam tubuh. Anak-anak dan remaja sebaiknya menunggu hingga usia cukup dan kondisi gizi optimal untuk menikah.
3. Bacakan pesan kunci tentang perkawinan anak:



1. Pernikahan anak yang didefinisikan oleh undang-undang perlindungan anak sebagai pernikahan di bawah usia 18 tahun memiliki berbagai konsekuensi rumit yang berpotensi meningkatkan risiko kesehatan, ekonomi, maupun sosial bagi pelakunya
2. Seseorang sebaiknya berada dalam kondisi tubuh yang optimal ketika menikah dan hamil, hal ini termasuk berada dalam kondisi gizi yang baik..
3. Remaja perempuan dan laki-laki memiliki hak untuk menolak semua bentuk perkawinan yang dipaksakan.
4. Perkawinan anak merugikan dan berbahaya terutama untuk kesehatan anak perempuan.

4. Setiap siswa yang hadir akan mendapatkan cap Aksi Bergizi. Kemudian fasilitator akan memilih siswa yang berhak mendapatkan cap Siswa Eksis di Buku Panduan Siswa berdasarkan keaktifan di kelas.

REFERENSI

Rapor Kesehatanku: Buku Informasi Kesehatan Siswa Tingkat SMP/MTs dan SMA/SMK/MA. Kementerian Kesehatan (2017). Diakses melalui <http://kesga.kemkes.go.id/images/pedoman/BUKU%20INFORMASI%20KESEHATAN%20SMP.pdf>

Sesi 28



INFEKSI MENULAR SEKSUAL

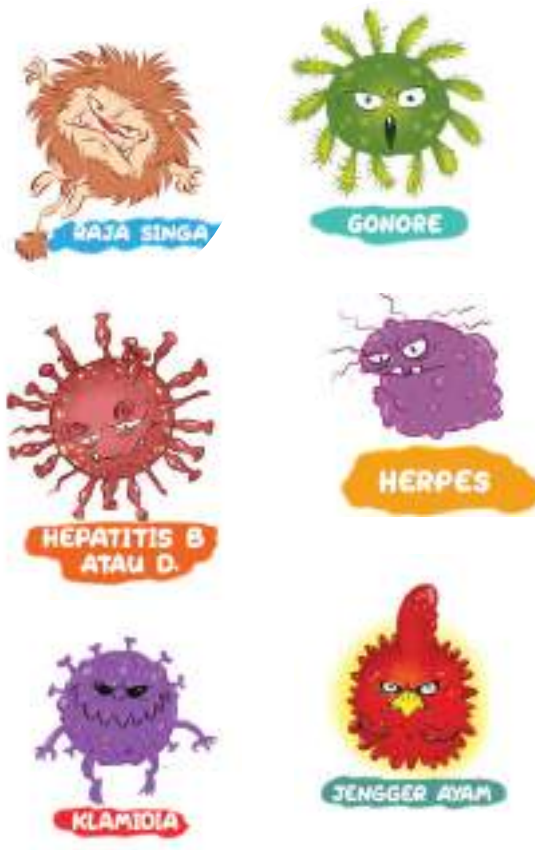
LATAR BELAKANG

Salah satu hambatan bagi remaja untuk mencapai tumbuh kembang yang optimal adalah infeksi penyakit yang terjadi secara berulang (recurrent infections). Selain penyakit umum yang bisa ditularkan melalui perilaku hidup yang kurang bersih, ada berbagai infeksi yang ditularkan melalui aktivitas seksual atau yang dikenal sebagai Infeksi Menular Seksual (IMS).

Infeksi menular seksual adalah infeksi yang disebabkan oleh bakteri atau virus melalui aktivitas seksual. Beberapa jenis IMS yang umum ditemui:

Sifilis atau raja singa, herpes, kondiloma akuminata/jengger ayam/kutil kelamin, gonore/GO, klamidia, kanker anus dan lain-lain.

Selain IMS di atas, aktivitas seksual berisiko juga bisa menularkan virus HPV (Human Papiloma Virus) yang menyebabkan kanker leher rahim (serviks) pada perempuan dan kanker anus pada laki-laki.



Sebagian besar IMS yang disebabkan oleh infeksi bakteri dapat dengan mudah diobati dengan pengobatan antibiotik yang tersedia di sebagian besar klinik. IMS yang berasal dari virus (seperti herpes) bersifat berulang tetapi dapat diobati. Jika kamu memiliki gejala IMS, tidak perlu malu pergi ke klinik karena dalam banyak kasus, IMS dapat dengan mudah diobati dan risiko penyebarannya berkurang.

Satu-satunya cara untuk mencegah IMS pada remaja perempuan dan laki-laki adalah dengan tidak melakukan hubungan seksual sebelum menikah, dan untuk pasangan yang sudah menikah, selalu setia pada pasangan dan mempraktekan perilaku seksual yang aman.

Pada sesi ini, pembahasan mengenai IMS akan difokuskan kepada enam IMS yang paling sering ditemui yakni:

- Gonore (GO) atau kencing nanah.
- Klamidia.
- Herpes genital/ kelamin.
- Sifilis atau raja singa.
- Jengger ayam atau kutil genital/ kelamin.
- Hepatitis B atau D.

Sesi ini akan berfokus pada berbagai jenis IMS dan mengajak siswa untuk mengenali gejala dan mencegah penularannya dengan tidak melakukan aktivitas seksual yang tidak aman.



TUJUAN

- Meningkatkan pengetahuan siswa mengenai beberapa jenis IMS dan ciri-cirinya.
- Meningkatkan pengetahuan siswa mengenai penularan IMS dan pencegahannya.
- Meningkatkan pengetahuan siswa mengenai apa yang harus dilakukan jika tertular IMS atau merasakan ciri-cirinya.

KETERAMPILAN HIDUP YANG AKAN DIKEMBANGKAN

- Kesadaran diri terkait pencegahan IMS
- Penyelesaian masalah terkait penularan dan penanggulangan IMS
- Kemampuan berkomunikasi untuk mencegah tekanan melakukan aktivitas seksual berisiko
- Kemampuan menjaga hubungan interpersonal dan menolak aktivitas seksual berisiko



WAKTU

30 menit



ALAT BANTU

- 6 set kartu ilustrasi IMS



LANGKAH PEMBELAJARAN

Persiapan (1 menit)

1. Siapkan kartu ilustrasi bergambar 6 jenis IMS

Pengarahan (5 menit)

1. Sapa siswa dengan ramah.
2. Bila siswa kurang bersemangat, ajaklah mereka untuk melakukan yel Aksi Bergizi terlebih dahulu sebagai *energizer*.
3. Setelah selesai, deskripsikan kegiatan yang akan dilakukan
4. Jelaskan instruksi untuk melaksanakan kegiatan:
 - a. Fasilitator akan memandu permainan menebak IMS
 - b. Fasilitator membagi kelas ke dalam 5 kelompok
 - c. Kelompok diminta berbaris dan siswa yang di depan akan menjawab pertanyaan. Siswa di belakangnya akan bergantian maju ke depan untuk menjawab selanjutnya
 - d. Fasilitator membacakan ciri IMS dan peserta diminta menjawab dengan mengangkat kartu yang disediakan yakni:
 - Gonore (GO)
Pada laki-laki, penyakit ini ditandai dengan kencing nanah dan rasa sakit atau perih saat buang air kecil.

- Klamidia
Pada perempuan, penyakit ini ditandai dengan nyeri perut di bagian bawah dan perdarahan di luar siklus haid.
- Herpes genital/ kelamin.
Penyakit ini ditandai dengan kulit yang seperti melepuh berwarna kemerahan serta rasa nyeri pada wilayah genital.
- Sifilis atau raja singa.
Penyakit ini dalam jangka panjang dapat menimbulkan kerusakan pada otak dan jantung, kelumpuhan, hingga masalah pada keseimbangan tubuh
- Jengger ayam atau kutil genital/ kelamin.
Penderita penyakit ini memiliki jaringan seperti jengger di alat kelamin.
- Hepatitis B atau D.
Penderita penyakit ini memiliki mata yang berwarna kuning

Aktivitas (15 menit)

1. Fasilitator membacakan ciri-ciri IMS dan meminta siswa mengangkat kartu penyakit menular seksual yang menurut mereka sesuai dengan ciri-ciri tersebut.
2. Fasilitator dibantu peer fasilitator akan mencatat semua nilai dari masing-masing kelompok yang menjawab benar.

Diskusi (10 menit)

1. Fasilitator menjelaskan tentang cara pencegahan agar tidak tertular IMS serta apa yang harus dilakukan jika tertular.
2. Fasilitator berdiskusi dengan peserta mengenai informasi yang pernah diperoleh tentang IMS dan akibat orang yang menderita IMS.
3. Umumkan kelompok yang menjadi pemenang dan berikan apresiasi.
4. Bacakan pesan kunci tentang IMS:



1. Memahami perilaku seksual yang aman dan menghindari perilaku seksual yang tidak aman adalah hal yang penting untuk mencegah infeksi menular seksual. Bagi remaja yang belum menikah, cara terbaik untuk mencegah IMS adalah dengan tidak melakukan hubungan seksual (abstinence).
2. Kebanyakan IMS dapat diobati. Jika kamu mengalami gejala atau tanda-tanda IMS, segera kunjungi penyedia layanan kesehatan terdekat. Jangan mencoba untuk mengobati diri sendiri karena jenis IMS yang berbeda memerlukan pengobatan yang berbeda.

5. Kemudian fasilitator akan memilih siswa yang berhak mendapatkan cap untuk ditempelkan di buku siswa mereka.

REFERENSI

Rapor Kesehatanku: Buku Informasi Kesehatan Siswa Tingkat SMP/MTs dan SMA/SMK/MA. Kementerian Kesehatan (2017).

Sesi 29



HIV DAN AIDS

LATAR BELAKANG

HIV adalah singkatan dari Human Immunodeficiency Virus. HIV adalah virus yang menyerang sistem kekebalan tubuh. HIV bekerja dengan memasuki tubuh kita dan mengendalikan sel darah putih, yang merupakan sel yang membantu sistem kekebalan tubuh yang melindungi kita dari kuman dan virus yang menyebabkan kita terserang penyakit.

Tubuh yang sehat memiliki miliaran sel darah putih, tetapi ketika HIV memasuki tubuh, maka HIV mengendalikan tubuh kita, melemahkannya dan akhirnya membunuh. HIV kemudian menggunakan sel untuk mereplikasi dirinya sendiri, membiarkannya tumbuh dan menyebar ke seluruh tubuh. Jika dibiarkan tidak diobati, HIV pada akhirnya dapat membuat tubuh terlalu lemah untuk melindungi tubuh dari penyakit yang biasanya mudah diobati.

HIV adalah virus yang menyebabkan AIDS, yang merupakan singkatan dari Acquired Immune Deficiency Syndrome. AIDS bukanlah penyakit itu sendiri, melainkan keadaan di mana sistem kekebalan tubuh "berkurang atau lemah", dan tidak dapat lagi memenuhi perannya dalam memerangi infeksi dan penyakit. Bagi orang dengan AIDS, bahkan penyakit kecil dan infeksi kecil bisa menjadi sangat serius, bahkan mematikan. Seseorang dianggap AIDS ketika jumlah sel darah putihnya turun di bawah 200 atau ketika penyakit terkait HIV seperti TB, malaria, pneumonia, atau jenis kanker tertentu (seperti kanker mulut rahim) berkembang dalam tubuh mereka.



HIV dan AIDS adalah penyakit dengan tingkat penularan yang relatif tinggi di kalangan remaja. Jika pada awalnya, epidemi HIV di Indonesia terkonsentrasi di sejumlah populasi kunci, maka dalam beberapa tahun terakhir, kecenderungan penularan bergeser ke populasi yang lebih muda.

HIV atau AIDS tidak bisa disembuhkan, namun tersedia pengobatan dan dapat efektif jika virus diketahui lebih awal. Pengobatan terdiri dari obat harian yang disebut Anti Retroviral Therapy (ART). ART bekerja dengan menekan HIV di dalam tubuh agar tidak bertambah banyak sehingga orang dengan HIV dan AIDS dapat hidup normal dan produktif seperti halnya orang tanpa HIV. Meskipun demikian, orang dengan HIV rentan terhadap stigma dan diskriminasi, karena pandangan umum yang tidak benar bahwa orang yang tertular HIV adalah tidak bermoral dan berdosa.

Bagaimana Anda tahu jika seseorang terinfeksi HIV atau tidak?

Infeksi HIV tidak dapat disimpulkan melalui penampilan. Banyak orang yang hidup dengan HIV tanpa memiliki gejala. Untuk mengetahui status HIV seseorang, maka perlu dilakukan tes HIV melalui tes darah di laboratorium.

Gejala AIDS adalah gejala berbagai penyakit yang berhubungan dengan AIDS yang di derita oleh seseorang. Jika seseorang dengan AIDS terinfeksi TB, gejalanya akan menjadi gejala TB yang khas. Hal yang sama berlaku untuk penyakit terkait AIDS lainnya, seperti malaria, pneumonia, jenis kanker tertentu dan infeksi jamur.

Bagaimana HIV Ditularkan?

HIV ditularkan dari satu orang ke orang lain melalui cairan tubuh tertentu termasuk darah, air mani, cairan vagina dan ASI. Oleh karena itu, kamu dapat tertular HIV dengan cara berikut:

- Melakukan hubungan seks yang tidak aman (tanpa kondom) dengan seseorang yang positif HIV.
- Berbagi jarum yang digunakan untuk menyuntikkan narkoba dengan seseorang yang positif HIV.
- Bayi bisa mendapatkan HIV dari ibu mereka sebelum atau selama kelahiran atau melalui menyusui.

HIV tidak akan ditularkan melalui cara berikut

Ada banyak mitos yang tidak benar tentang bagaimana orang tertular HIV.

- Kamu tidak bisa tertular HIV melalui kontak fisik biasa di rumah, di kantor, di sekolah, dan di tempat umum lainnya.
- Kamu tidak bisa tertular HIV karena memeluk atau mencium seseorang yang HIV positif (HIV tidak ditemukan dalam air liur).
- Kamu tidak bisa tertular HIV karena makan dan minum dengan seseorang yang positif HIV.
- Kamu tidak bisa tertular HIV karena berjabat tangan dengan seseorang yang positif HIV. Kamu tidak bisa tertular HIV dari penularan tidak langsung seperti gigitan serangga, batuk, bersin, dan toilet umum.

Tahapan pencegahan HIV:

A - Abstinens

Tidak berhubungan seks sama sekali.

B – Setia pada satu pasangan

Hanya berhubungan seks dengan satu pasangan dan bukan pasangan berubah.

C - Kondom

Gunakan kondom saat melakukan hubungan seksual.

D - Obat-obatan

Jangan menggunakan narkoba (narkotika, psikotropika, dan zat adiktif lainnya), terutama dengan suntikan.

E - Peralatan dan Pendidikan

Gunakan hanya alat suntik sekali pakai dan alat cukur yang bersih dan steril. Jangan bergantian alat tersebut dengan orang lain.

Apa yang bisa saya lakukan untuk mencegah terkena AIDS?

Jika kamu HIV positif, akses Terapi Anti-Retroviral dan ikuti rencana pengobatan atau perawatan yang direkomendasikan oleh Dokter.

Tabel 29.1 Mitos Dan Fakta Terkait HIV dan AIDS

No	Mitos Dan Fakta Terkait HIV dan AIDS	Fakta
1	Gigitan nyamuk bisa menularkan HIV	HIV tidak menyebar melalui gigitan nyamuk atau gigitan serangga lainnya. Bahkan bila virus masuk ke dalam tubuh nyamuk atau serangga yang menggigit atau menghisap darah, virus tersebut tidak dapat mereproduksi dirinya dalam tubuh serangga. Karena serangga tidak dapat terinfeksi HIV, serangga tidak dapat menularkannya ke tubuh manusia yang digigitnya.
2	HIV bisa menular karena sentuhan biasa dengan orang yang sudah terinfeksi. Misalnya berjabat tangan, berpelukan, pakai toilet, minum dari gelas yang sama dengan orang yang terkena HIV, atau terkena bersin atau batuk dari seseorang yang terinfeksi HIV	HIV tidak ditularkan oleh kontak sehari-hari dalam kegiatan sosial, di sekolah, ataupun di tempat kerja. Kita tidak dapat terinfeksi lantaran berjabat tangan, berpelukan, menggunakan toilet yang sama, minum dari gelas yang samadengan seseorang yang terinfeksi HIV, atau terpapar batuk atau bersin dari orang yang terinfeksi HIV.
3	Orang yang kurus kering, lesu, dan pucat, pasti sudah terkena HIV.	Kita tidak dapat mengetahui bahwa seseorang menyandang HIV atau AIDS hanya dengan melihat penampilan mereka. Seseorang yang terinfeksi HIV bisa saja nampak sehat dan merasa baik-baik saja, namun mereka tetap dapat menularkan virus itu kepada orang lain. Tes darah merupakan satu-satunya cara untuk mengetahui apakah seseorang terinfeksi HIV atau tidak. Intinya, hanya ada satu cara kalau kita ingin mengetahui seseorang terinfeksi HIV, yaitu dari hasil tes kita.
4	Saya pasti tahu jika pasangan saya positif HIV karena gejalanya akan terlihat jelas	Seseorang bisa memiliki HIV tanpa gejala apapun selama bertahun-tahun. Satu-satunya cara untuk mengetahui apakah kita atau pasangan tertular HIV adalah dengan melakukan tes HIV.

No	Mitos Dan Fakta Terkait HIV dan AIDS	Fakta
5	HIV dan AIDS adalah kutukan Tuhan terhadap perilaku manusia yang menyimpang.	Secara medis, AIDS bukanlah kutukan Tuhan terhadap perilaku penyimpangan manusia. AIDS adalah masalah kesehatan manusia dan bisa dijelaskan dengan ilmu kesehatan. Cara penularan dan pencegahannya pun bisa dipelajari. Artinya jika kita mengikuti perilaku sehat yang dapat mencegah penularan maka kita tidak tertular HIV.
6	Orang yang sedang menjalani terapi antiretroviral (ARV) tidak dapat menularkan HIV kepada orang lain.	Terapi antiretroviral (ARV) tidak dapat mencegah penularan virus ke orang lain. Terapi dapat membantu menurunkan pertumbuhan virus, namun HIV masih tetap ada dalam tubuh, dan dapat ditularkan ke orang lain melalui hubungan seksual, dengan bergantian memakai peralatan suntikan, atau melalui ibu yang terinfeksi HIV yang menyusui bayinya sendiri.
7	Saya dinyatakan positif HIV, hidup saya sudah berakhir.	Pada tahun-tahun awal ketika AIDS menjadi epidemi, angka kematian akibat AIDS memang sangat tinggi. Tetapi, dengan kemajuan ilmu pengobatan saat ini, orang yang positif HIV, bahkan orang-orang dengan AIDS, bisa hidup lebih lama, normal dan produktif.
8	AIDS adalah genosida.	HIV atau AIDS bukan konspirasi dari siapapun untuk membunuh pihak manapun. Tingkat infeksi yang lebih tinggi di daerah lain, misalnya di Afrika atau Amerika Latin, mungkin disebabkan oleh lebih rendahnya akses terhadap informasi dan perawatan kesehatan.

No	Mitos Dan Fakta Terkait HIV dan AIDS	Fakta
9	Bayi yang terlahir dari ibu dengan HIV pasti terinfeksi HIV.	HIV dapat ditularkan dari ibu ke bayi selama kehamilan, proses kelahiran ataupun menyusui, tetapi hal ini tidak selalu terjadi. Dengan pengobatan yang tepat, ibu HIV positif bisa melahirkan bayi dengan status HIV negatif.

Pada sesi ini, pembahasan akan berfokus pada penularan, pencegahan dan pengobatan HIV dari sudut pandang mitos dan faktanya. Setelah mengikuti sesi ini, peserta diharapkan memiliki pengetahuan tentang HIV dan AIDS yang berbasis fakta sehingga bisa menghentikan stigma dan diskriminasi terhadap siapapun yang rentan dan sudah tertular HIV. Lebih lanjut lagi, siswa bisa menjadi agen yang aktif dalam melawan mitos terkait HIV yang turut memperburuk kondisi ODHA.



TUJUAN

- Meningkatkan pengetahuan siswa mengenai perbedaan HIV dan AIDS.
- Meningkatkan pemahaman siswa mengenai penularan dan pencegahan HIV.

KETERAMPILAN HIDUP YANG AKAN DIKEMBANGKAN

- Kemampuan berkomunikasi untuk menolak aktivitas yang berisiko menularkan HIV.
- Pengambilan keputusan untuk tidak melakukan aktivitas yang berisiko menularkan HIV.
- Empati terhadap orang dengan HIV dan AIDS.



WAKTU

30 menit



ALAT BANTU

- 5 set kartu bertuliskan 'MITOS' dan 'FAKTA'



LANGKAH PEMBELAJARAN

Persiapan

1. Siapkan kartu ilustrasi bertuliskan 'MITOS' dan 'FAKTA'

Pengarahan (7 menit)

1. Sapa siswa dengan ramah.
2. Bila siswa kurang bersemangat, ajaklah mereka untuk melakukan yel Aksi Bergizi terlebih dahulu sebagai *energizer*.
3. Setelah selesai, deskripsikan kegiatan yang akan dilakukan
4. Fasilitator meminta peserta memejamkan mata sekitar 1-2 menit. Bayangkan hari ini peserta pergi ke klinik untuk melakukan tes HIV. Mereka mendapatkan amplop hasil tes yang bertuliskan 'HIV POSITIF'. Tanyakan dan diskusikan: (a) bagaimana perasaan mereka saat menerima hasil tes tersebut; (b) mengapa memiliki perasaan demikian; (c) dukungan apa yang mereka butuhkan agar lebih percaya diri serta hidup secara positif dan sehat.
5. Jelaskan instruksi untuk melaksanakan kegiatan:
 - a. Fasilitator akan memandu permainan mitos atau fakta
 - b. Fasilitator membagi kelas ke dalam 5 kelompok
 - c. Kelompok diminta berbaris dan siswa yang di depan akan menjawab pertanyaan. Siswa di belakangnya akan bergantian maju ke depan untuk menjawab selanjutnya
 - d. Fasilitator membacakan pernyataan terkait HIV dan AIDS ciri IMS dan peserta diminta menjawab dengan mengangkat kartu yang disediakan yakni kartu 'MITOS' atau 'FAKTA'

Aktivitas (15 menit)

1. Fasilitator membacakan pernyataan dan meminta siswa berlomba menjawab dengan cepat dan benar. Fasilitator juga mengklarifikasi alasan setiap jawaban mengapa menjadi mitos atau fakta.

Daftar Pernyataan

a. HIV dapat ditularkan melalui gigitan nyamuk

Jawaban: *MITOS*.

b. HIV dapat ditularkan lewat bersentuhan dan berbagi makanan dengan penderita HIV

Jawaban: *MITOS*.

c. HIV hanya menular pada kelompok berisiko tinggi seperti orang yang suka berganti pasangan dan pengguna narkoba.

Jawaban: *MITOS*.

d. HIV hanya dapat ditularkan pada orang dewasa, sementara bayi dan anak bebas dari penyakit HIV

Jawaban: *MITOS*.

e. Sudah ada obat untuk menekan virus HIV dalam tubuh

Jawaban: *FAKTA*.

2. Fasilitator dibantu peer fasilitator akan mencatat semua nilai dari masing-masing kelompok.
3. Umumkan kelompok yang menjadi pemenang dan berikan apresiasi.

Diskusi (8 menit)

1. Fasilitator menjelaskan tentang pentingnya untuk tidak memiliki stigma dan melakukan diskriminasi terhadap orang dengan HIV dan AIDS.
2. Fasilitator berdiskusi secara hati-hati dengan siswa mengenai cara pencegahan HIV yang efektif.
3. Bacakan pesan kunci tentang HIV:



1. Ketahui semua fakta tentang HIV dan bagaimana HIV ditularkan, dan bagilah informasi ini dengan teman serta keluargamu. Membekali diri kita dengan pengetahuan ini sangat penting untuk menghentikan penyebaran HIV.
2. Cegah HIV dengan menghindari segala cara penularannya.
3. Orang yang hidup dengan HIV dapat berumur panjang dan hidup secara produktif.
4. Status HIV seseorang hanya bisa diketahui melalui tes HIV. Lakukan konseling dan tes HIV untuk mengetahui status HIV kita.

4. Kemudian fasilitator akan memilih siswa yang berhak mendapatkan cap untuk ditempelkan di buku cap mereka

REFERENSI

Rapor Kesehatanku: Buku Informasi Kesehatan Siswa Tingkat SMP/MTs dan SMA/SMK/MA. Kementerian Kesehatan (2017). Diakses melalui <http://kesga.kemkes.go.id/images/pedoman/BUKU%20INFORMASI%20KESEHATAN%20SMP.pdf>

Sesi 30



PENYALAHGUNAAN NAPZA

LATAR BELAKANG

Penyalahgunaan NAPZA adalah kondisi yang terjadi secara masif di kalangan remaja. Seperempat pengguna NAPZA berasal dari kalangan pelajar dan pengguna NAPZA usia di bawah 30 tahun sebanyak dua kali lipat pengguna yang berusia di atas 30 tahun. NAPZA adalah singkatan dari Narkoba, Psikotropika dan Zat Adiktif lainnya. NAPZA lebih dikenal populer dengan sebutan NARKOBA (Narkotika dan Bahan/Obat Berbahaya).

Berbagai jenis NAPZA

- Bunga dan buah opium
- Heroin/putaw
- Morfin
- Opium kering
- Ekstasi
- Rohipnol
- Kokain
- Daun Koka
- Shabu-shabu
- Bunga dan buah koka
- LSD
- Daun ganja
- Ganja
- Amphetamine
- Inhalasia (lem dan tinner)
- Tembakau/rokok
- Alkohol



Remaja menggunakan NAPZA untuk berbagai alasan, antara lain:

- Untuk memiliki rasa percaya diri yang lebih besar atau merasa tampil menarik atau keren di mata orang lain.
- Karena mereka tertarik mengambil risiko atau bereksperimen dengan hal-hal baru
- Mereka mungkin ditekan untuk menggunakan NAPZA oleh rekan-rekan mereka.
- Untuk mengatasi stres atau trauma dalam kehidupan mereka.
- Karena mereka menjadi kecanduan NAPZA.

Walaupun menggunakan NAPZA mungkin tampak seperti ide yang baik pada saat itu, ternyata hal tersebut hanya menghasilkan hal-hal buruk, tidak hanya untuk individu tetapi untuk keluarga mereka.

Dampak penyalahgunaan NAPZA

- Kerusakan organ vital, termasuk otak, jantung, paru-paru, hati, ginjal dan organ reproduksi
- Keracunan dengan berbagai tanda dan gejala: muntah, mual, pusing, kejang, gemetar, jantung berdebar, nyeri dada, denyut jantung meningkat, suhu badan naik, tekanan darah tinggi, pupil melebar hingga koma. Perlu dicatat setiap jenis NAPZA dan dosis yang digunakan memiliki dampak keracunan yang berbeda
- Sakaw yakni keadaan dimana seseorang yang mengkonsumsi NAPZA merasa menderita di sekujur tubuh dikarenakan putus obat seperti heroin dan putaw
- Gangguan psikis seperti gelisah, cemas, takut, curiga, waspada berlebihan, panik, bingung, mudah tersinggung, depresi, gembira berlebihan, agresif, gangguan daya ingat, gangguan nalar dan konsentrasi, gangguan kesadaran dan perilaku
- Memburuknya aspek kehidupan sosial pengguna seperti menurunnya prestasi sekolah hingga berhenti sekolah, hubungan keluarga memburuk, memicu kriminalitas seperti pencurian karena kebutuhan membeli NAPZA
- Kematian kecelakaan karena overdosis atau kecelakaan saat dipengaruhi oleh obat-obatan.

Bagaimana cara agar siswa bisa menghindari dari pengaruh NAPZA?

- Jangan berteman dengan orang yang menggunakan NAPZA. Jika teman mu menyarankan kamu menggunakan NAPZA, maka temukan kelompok pertemanan yang lebih baik dan lebih sehat seperti kelompok olahraga.
- Jika siswa memiliki masalah ingatkan mereka untuk tidak memendamnya sendirian. Minta siswa untuk mengungkapkannya kepada anggota keluarga terutama orang tua. Bila siswa merasa canggung untuk berbicara dengan orang tua, mereka bisa juga diarahkan untuk minta pertolongan pada guru konseling di sekolah. Teman sebaya terdekat bisa menjadi tempat berbagi, namun mereka bukanlah tenaga profesional terlatih yang biasa menangani masalah psikologis sehingga saran yang diberikan belum tentu bijaksana dan tepat.

- Jika keluarga, guru di sekolah atau teman tidak bisa menjadi tempat yang aman untuk siswa ajak bicara dan mencurahkan isi hati, mereka bisa menghubungi psikolog terdekat atau dokter umum di Puskesmas.
- Memahami bahwa penggunaan NAPZA terkait dengan permasalahan psikologis, oleh sebab itu perlu pelibatan tenaga profesional baik untuk pencegahan hingga penanganan sebagai korban NAPZA.
- Doronglah siswa untuk berani berkata tidak untuk setiap tawaran menggunakan NAPZA .
- Untuk menghindari godaan untuk menggunakan NAPZA, ingatkan siswa untuk selalu mendekati diri kepada Tuhan sesuai dengan kepercayaan masing-masing.

Kerugian dari penyalahgunaan NAPZA baik ekonomi maupun hilangnya produktivitas di masa muda sangatlah besar. Namun pada sesi ini kita akan membahas isu ini dari sudut pandang kesehatan mental. Bahwa remaja yang memiliki masalah sebaiknya mengonsultasikan masalah mereka kepada konselor, orang tua, maupun kelompok pendidik sebaya remaja sehingga dapat menghindari penyalahgunaan NAPZA sebagai pelarian dari masalah yang dimiliki. Dengan demikian, mereka bisa tumbuh kembang dengan optimal tanpa terpapar pengaruh buruk NAPZA dan lingkungannya.



TUJUAN

- Meningkatkan pemahaman siswa tentang penyalahgunaan NAPZA
- Meningkatkan kemampuan siswa untuk tidak bersikap menghakimi terhadap remaja yang menyalahgunakan NAPZA.
- Meningkatkan pemahaman bahwa penyalahgunaan NAPZA adalah terkait kesehatan mental.

KETERAMPILAN HIDUP YANG AKAN DIKEMBANGKAN

- Empati terhadap orang lain yang menyalahgunakan NAPZA
- Pengelolaan stress dan mencari bantuan profesional jika mengalaminya
- Kesadaran mengenai bahaya penyalahgunaan NAPZA.



WAKTU

30 menit



ALAT BANTU

- Kartu ilustrasi kliping kertas berita tentang selebriti yang terjerat NAPZA
- Post it
- Alat tulis



LANGKAH PEMBELAJARAN

Persiapan

1. Siapkan kartu ilustrasi kliping berita selebriti terjerat NAPZA. Bila fasilitator menemukan berita serupa yang terkini, materi tersebut dapat diberikan juga kepada siswa.

Pengarahan (5 menit)

1. Sapa siswa dengan ramah.
2. Bila siswa kurang bersemangat, ajaklah mereka untuk melakukan yel Aksi Bergizi terlebih dahulu sebagai energizer.
3. Beritahukan bahwa hari ini kita akan membicarakan “gosip artis” agar siswa tertarik untuk mendengarkan.
4. Bagikan dua kertas post it untuk menuliskan jawaban pada saat diskusi.

Aktivitas (15 menit)

1. Fasilitator menjelaskan kliping berita selebriti yang terjerat NAPZA. Di balik rupanya yang seperti remaja pada umumnya, sang selebriti ternyata adalah pengguna NAPZA.
2. Untuk memancing diskusi, fasilitator dapat menanyakan kepada siswa:
 - a. Apa sajakah yang termasuk NAPZA? (Kaitkan dengan penggunaan NAPZA yang paling sering terjadi di sekitar siswa di sekolah tersebut)
 - b. Apa yang akan terjadi bila seseorang kecanduan NAPZA?
3. Fasilitator kemudian menanyakan kepada para peserta, apa yang kira-kira menyebabkan selebriti menjadi pengguna NAPZA? Mintalah siswa untuk menuliskannya di satu kertas post it dan menyimpannya terlebih dahulu.
4. Fasilitator kemudian menanyakan kepada para siswa, apa yang kira-kira mereka lakukan jika teman atau saudara mereka ternyata menggunakan NAPZA? Minta siswa menuliskannya di kertas post it yang berbeda
5. Mintalah siswa untuk menempelkan kedua lembar post it yang ia miliki secara bergantian di depan kelas. Untuk memudahkan, pastikan siswa memisahkan kertas post it untuk jawaban pertanyaan pertama dan kedua.
6. Fasilitator memandu diskusi di kelas dengan mengelompokkan jawaban yang serupa kemudian membahasnya bersama

Diskusi (10 menit)

1. Fasilitator kemudian menjelaskan bahwa penyebab seseorang menjadi pecandu Narkoba, bukan cuma tentang mereka yang “anak nakal” atau “salah pergaulan”, karena banyak dari para pecandu memilih NAPZA sebagai pelarian dari masalah dan kesehatan mental jiwa yang mereka hadapi, ataupun proses coba-coba.
2. Fasilitator menjelaskan bahwa penting untuk kita merujuk diri sendiri atau rekan yang memiliki masalah ke konselor maupun penyedia layanan terdekat lainnya.
3. Bacakan pesan kunci tentang NAPZA:



1. Penyalahgunaan NAPZA adalah masalah kesehatan jiwa yang perlu dirujuk ke konselor dan institusi kesehatan yang tepat, bukan dengan menghakimi dan menghukum yang bersangkutan.
2. Penyalahgunaan NAPZA dan gangguan kesehatan jiwa adalah satu lingkaran yang saling terkait, karena itu perlu dicegah dengan melakukan berbagai kegiatan yang positif seperti berolah raga, menulis puisi, menyanyi, atau menari.
3. Agar terhindar dari pengaruh negatif NAPZA, kita perlu membangun hubungan yang positif dengan keluarga, teman, orang-orang di sekitar kita, serta senantiasa mendekatkan diri kepada Tuhan.
4. Menjadi remaja laki-laki maskulin tidak berarti kamu harus menggunakan NAPZA. Remaja laki-laki maskulin adalah seseorang yang mampu menghadapi tantangan hidup dengan kemampuan dan kedewasaan pribadi tanpa menggunakan zat berbahaya.

4. Fasilitator memberikan cap di buku saku siswa yang telah hadir. Fasilitator juga boleh memilih siswa yang aktif dalam diskusi untuk mendapatkan cap “siswa eksis”.

REFERENSI

Survey Nasional Penyalahgunaan NARKOBA di 34 Provinsi Tahun 2017. BNN. Diakses melalui http://www.bnn.go.id/_multimedia/document/20180508/BUKU_HASIL_LIT_2017.pdf

Rapor Kesehatanku: Buku Informasi Kesehatan Siswa Tingkat SMP/MTs dan SMA/SMK/MA. Kementerian Kesehatan (2017). Diakses melalui <http://kesga.kemkes.go.id/images/pedoman/BUKU%20INFORMASI%20KESEHATAN%20SMP.pdf>



PENYAKIT TIDAK MENULAR

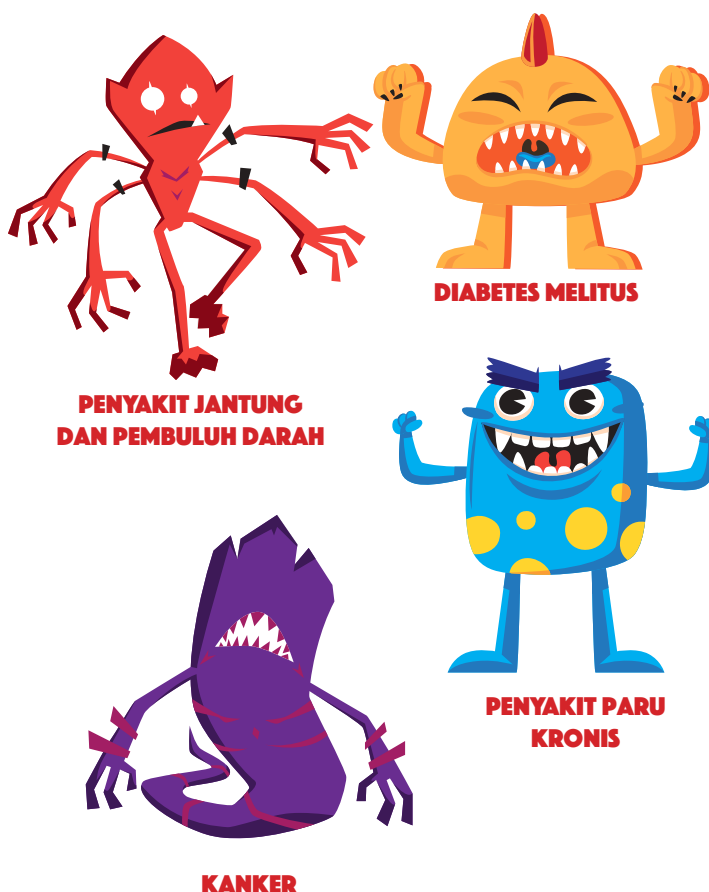
LATAR BELAKANG

Penyakit tidak menular (PTM) diketahui sebagai penyebab 7 dari 10 kematian di Indonesia. Penderita PTM saat ini terdiri dari berbagai usia, tidak hanya orang berusia lanjut. Konsep yang terkenal dari PTM disebut dengan 4x4, yaitu 4 penyakit utama dengan 4 faktor risiko (penyebab) tersering. Empat PTM utama adalah diabetes, penyakit jantung dan pembuluh darah, penyakit paru kronis, dan kanker. Empat hal yang mempengaruhi timbulnya PTM adalah perilaku merokok, konsumsi minuman beralkohol yang berlebihan, pola makan yang tidak sehat/ obesitas dan kurang berolahraga.

Penyakit ini perlu diketahui oleh para remaja karena perilaku-perilaku berisiko ini telah mulai timbul sejak masa anak-anak dan semakin sulit untuk diubah seiring bertambahnya usia. Oleh karena itu, masa remaja merupakan periode yang penting dalam pencegahan PTM. Para remaja juga perlu mengetahui gejala dan besarnya masalah yang timbul dari PTM agar dapat menghindarinya.

1. Penyakit Jantung dan Pembuluh Darah

Secara global PTM penyebab kematian nomor satu setiap tahunnya adalah penyakit jantung dan pembuluh darah. Penyakit jantung dan pembuluh darah adalah penyakit yang disebabkan gangguan fungsi jantung dan pembuluh darah.



Beberapa contohnya ialah:

a. Penyakit Jantung Koroner (serangan jantung)

Serangan jantung dan stroke akut biasanya merupakan kejadian akut dan sebagian besar disebabkan oleh penyumbatan yang mencegah darah mengalir ke jantung atau otak. Gejala yang ditimbulkan berupa rasa sakit, nyeri atau tidak nyaman di tengah dada, nyeri menjalar ke lengan kiri, bahu, punggung, dan sesak napas

b. Stroke

Stroke dapat juga disebabkan oleh perdarahan dari pembuluh darah di otak atau dari gumpalan darah. Berikut adalah gejala penyakit stroke : rasa lemas secara tiba-tiba pada wajah, lengan, atau kaki, sering kali terjadi pada salah satu sisi tubuh, mati rasa pada wajah, lengan atau kaki, terutama pada satu sisi tubuh, kesulitan berbicara atau memahami pembicaraan dan dapat hilang kesadaran.

2. Diabetes Melitus

Diabetes adalah penyakit kronis yang terjadi ketika pankreas tidak menghasilkan cukup insulin (hormon yang mengatur gula darah) atau insulin yang dihasilkan tidak berfungsi dengan baik. Keadaan ini menyebabkan kadar gula di dalam darah menjadi tinggi, yang seiring waktu dapat merusak jantung, pembuluh darah, mata, ginjal, dan saraf. Risiko kematian di antara orang-orang dengan diabetes meningkat dua kali lipat dari risiko teman sebaya mereka tanpa diabetes. Gejala khas yang ditimbulkan berupa: sering merasa haus dan ingin minum sebanyak-banyaknya (polidipsi), sering buang air kecil (poliuri), dan sering merasa lapar (polifagi)

3. Penyakit Paru Kronis

Penyakit paru kronis adalah penyakit saluran pernapasan dan paru-paru termasuk asma (alergi pernapasan) dan penyakit paru obstruktif kronik. Gangguan ini sering ditemukan pada anak-anak dan orang tua, masing-masingnya. Anak-anak dengan asma memiliki keterbatasan latihan fisik dan karena gangguan pernapasan tersebut dapat sering tidak masuk sekolah. Gejala yang ditimbulkan adalah: batuk berulang dengan atau tanpa dahak, sesak dengan atau tanpa bunyi mengi, riwayat merokok atau bekas perokok, dan lingkungan asap rokok dan polusi udara

4. Kanker

Kanker merupakan keganasan pertumbuhan sel yang menyebabkan rusaknya fungsi organ tersebut dan berdampak pada tubuh secara keseluruhan hingga menyebabkan kematian. Jenis utama kanker yang banyak ditemukan adalah kanker paru, kanker payudara, kanker serviks, kanker ovarium, kanker usus, dan kanker hati. Rokok merupakan penyebab kanker utama yang dapat dicegah di dunia saat ini. Gejala kanker bergantung dari organ yang dikenainya.

Empat Faktor Risiko

1. Rokok

Rokok merupakan penyebab kematian terbesar yang dapat dicegah di dunia saat ini yang membunuh 5,4 juta orang per tahun. Jika dibiarkan, angka ini akan terus meningkat dua kali lipat pada tahun 2030. Rokok berisi bahan psikoaktif yang sangat adiktif, yaitu nikotin. Menghindari paparan langsung dan tidak langsung terhadap asap rokok tidak hanya bermanfaat untuk paru-paru, tetapi juga sebagai pencegahan untuk seluruh PTM.

2. Diet Tidak Sehat

Diet yang tidak sehat seperti makanan gorengan, makanan dan minuman dengan kandungan gula yang tinggi diketahui sebagai penyebab utama penyakit tidak menular. Oleh karena itu, sangat penting bagi kita untuk selalu mengonsumsi makanan yang bergizi dan bervariasi, mengikuti anjuran pemerintah dalam Isi Piringku. Setiap kali makan, dalam 1 piring yang kita gunakan untuk makan, bagilah piring menjadi 2 bagian sama besar. Lalu, isilah 2/3 bagian dari setengah piring masing-masing untuk makanan pokok dan untuk sayuran, dan 1/3 bagian dari setengah piring masing-masing untuk lauk-pauk dan untuk buah.

3. Kurang Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik yang teratur dan menjadi satu kebiasaan akan meningkatkan ketahanan fisik. Anjuran dalam melakukan latihan fisik untuk mencegah PTM adalah dilakukan setidaknya 3 kali seminggu dengan durasi minimal 60 menit, dan latihan diawali dengan pemanasan, latihan inti, dan pendinginan. Selain itu, gunakan sarana dan prasarana yang aman dan nyaman termasuk pakaian olahraga dan alas kaki serta memperhatikan keseimbangan asupan gizi untuk mendapatkan hasil maksimal.

4. Alkohol yang Berlebihan

Alkohol dapat merusak hampir setiap organ dan sistem di dalam tubuh. Konsumsi alkohol yang berbahaya dipengaruhi oleh jumlah alkohol yang diminum, pola minum, kualitas serta kontaminasi minuman beralkohol.

Pada sesi ini, siswa diharapkan dapat mengerti mengenai empat penyakit tidak menular utama dan empat faktor risiko utamanya. Setelah mengikuti sesi ini, diharapkan siswa memiliki gambaran mengenai bahaya PTM dan dapat menyadari perilaku berisiko yang menyebabkan PTM.



TUJUAN

- Meningkatkan pengetahuan siswa mengenai 4 penyakit tidak menular dan faktor risiko utamanya.
- Meningkatkan pengetahuan siswa tentang cara menghindari 4 faktor risiko PTM, yang dapat berasal dari dirinya atau lingkungan di sekitarnya.
- Meningkatkan pemahaman tentang hidup sehat dengan menghindari 4 faktor risiko utama.
- Menumbuhkan kesadaran siswa untuk mempelajari lebih jauh mengenai penyakit tidak menular dan faktor risiko utama.

KETERAMPILAN HIDUP YANG AKAN DIKEMBANGKAN

- Berfikir kritis mengenai 4 penyakit tidak menular yang paling sering ditemui dan 4 faktor risiko utamanya serta cara menghindarkan diri dari paparan faktor risiko tersebut.
- Pengambilan keputusan tentang pola hidup sehat yang perlu dimulai sejak dini agar dapat terhindar dari penyakit tidak menular.
- Kemampuan berkomunikasi dengan sebaya agar tidak terbawa tekanan sebaya tentang merokok atau terpapar faktor risiko lainnya.



WAKTU

30 menit



ALAT BANTU

- Kartu gambar visualisasi gejala dan atau faktor risiko PTM.
- Gambar ilustrasi 4 PTM.



LANGKAH PEMBELAJARAN

Persiapan

1. Siapkan kartu gambar visualisasi gejala PTM.
2. Siapkan kartu gambar ilustrasi 4 PTM.

Pengarahan (5 menit)

1. Sapa siswa dengan ramah.
2. Bila siswa kurang bersemangat, ajaklah mereka untuk melakukan yel Aksi Bergizi terlebih dahulu sebagai *energizer*.
3. Setelah selesai, deskripsikan kegiatan yang akan dilakukan
4. Jelaskan instruksi untuk melaksanakan kegiatan:
 - a. Bagi siswa menjadi 4 kelompok.
 - b. Fasilitator membagikan kartu bergambar ilustrasi, 4 kartu di masing-masing kelompok.
 - c. Fasilitator akan mengangkat satu kartu gejala/ faktor risiko, dan siswa berlomba untuk menebak jenis penyakit tidak menular berdasarkan gejala/ faktor risiko tersebut.
 - d. Siswa yang telah menebak akan pindah ke barisan paling belakang dan mempersilahkan murid selanjutnya untuk menebak gejala penyakit selanjutnya.
 - e. Tim yang menjawab dengan benar akan diberi satu poin dan yang menjawab salah akan dikurangi satu poin.

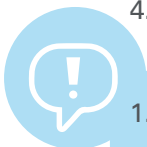
- f. Lakukan hingga seluruh kartu gejala penyakit habis.
 - g. Kelompok yang mempunyai skor tertinggi akan menang.
5. Fasilitator memberikan kesempatan siswa untuk bertanya sampai seluruh siswa paham instruksi kegiatan.

Aktivitas (17 menit):

1. Fasilitator memberikan waktu tiga menit bagi siswa untuk membagi diri menjadi 4 kelompok dan berdiri dalam 4 banjar. Sisakan cukup ruang untuk siswa yang telah selesai menjawab untuk pindah ke belakang.
2. Fasilitator boleh mengklarifikasi bila ada siswa yang tidak paham dengan instruksi atau cara bermain, namun tidak boleh membantu atau memberikan jawaban bagi siswa.
3. Setelah itu, mulai permainan. Jangan lupa untuk mencatat skor tiap kelompok.

Diskusi (8 menit):

1. Fasilitator menjelaskan secara singkat mengenai pengertian 4 PTM serta 4 faktor risiko utamanya.
2. Siswa juga diminta mengemukakan empat sumber faktor risiko yang mereka alami atau mungkin alami serta mengemukakan cara yang pernah mereka lakukan atau rencana yang akan mereka lakukan untuk menghindarkan diri dari faktor risiko tertentu (misal: menghindari ajakan teman untuk merokok, mengkonsumsi alkohol, dan makan makanan tidak sehat).
3. Fasilitator memulai diskusi mengenai pentingnya asupan gizi yang seimbang dan konsep 'isi piringku' yang harus diterapkan sebagai salah satu cara mencegah penyakit tidak menular.
4. Bacakan pesan kunci tentang Penyakit Tidak Menular:



1. Penyakit tidak menular merupakan penyakit utama yang menyebabkan kematian dan dapat dicegah sedini mungkin.
2. Konsep 4x4 (4 penyakit utama [diabetes, penyakit jantung dan pembuluh darah, penyakit paru kronis, dan kanker] dan 4 faktor risiko tersering [merokok, konsumsi minuman beralkohol, pola makan yang tidak sehat dan kurang berolahraga]).
3. Pastikan kita memenuhi 4 pilar gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari, untuk membantu pencegahan penyakit tidak menular.
4. Selalu ingat konsep Isi Piringku setiap kali kita makan.

5. Kemudian para siswa yang berpartisipasi secara aktif di kelas akan mendapatkan cap dari fasilitator.

REFERENSI

WHO-UNDP What Ministries of Education Need to Know <http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/250231/WHO-NMH-NMA-16.93-eng.pdf?sequence=1>

Intercountry Workshop on School Health in the Prevention of Noncommunicable Diseases http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0015/333222/workshop-school-health-NCD.pdf

Sesi 32



PENULARAN PENYAKIT

LATAR BELAKANG

Penyakit menular adalah salah satu penghambat bagi remaja untuk dapat beraktivitas dan menjalani proses tumbuh kembang yang optimal. Beberapa penyakit menular bahkan bersifat kronis dan penderitanya harus hidup dengan penyakit tersebut seumur hidup.

Penyakit menular disebarkan melalui berbagai macam medium perantara. Untuk mencegah penyakit ini perlu pola hidup bersih dan sehat yang dikenal dengan konsep PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat). PHBS adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat.

Seperti yang sudah disampaikan di Sesi 18 tentang Kebersihan Personal, terdapat 8 komponen PHBS di sekolah, yakni

1. Mencuci tangan dengan sabun dan air yang mengalir
2. Mengonsumsi jajanan sehat yang tidak mengandung garam, gula, dan lemak tinggi di kantin sekolah
3. Menggunakan jamban yang bersih dan sehat
4. Olahraga yang teratur
5. Memberantas jentik nyamuk
6. Tidak merokok di sekolah
7. Menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap bulan
8. Membuang sampah pada tempatnya.

Sesi ini akan kembali menekankan tentang PHBS dalam hubungannya untuk mencegah penularan penyakit





TUJUAN

- Meningkatkan pemahaman siswa tentang penularan penyakit.
- Meningkatkan pengetahuan siswa tentang berbagai cara mencegah penularan penyakit.

KETERAMPILAN HIDUP YANG AKAN DIKEMBANGKAN

- Kesadaran mengenai pencegahan penyakit
- Pengambilan keputusan dalam berperilaku hidup bersih sehat untuk mencegah penyakit.



WAKTU

30 menit



ALAT BANTU

- Tiga set kartu ilustrasi aktivitas



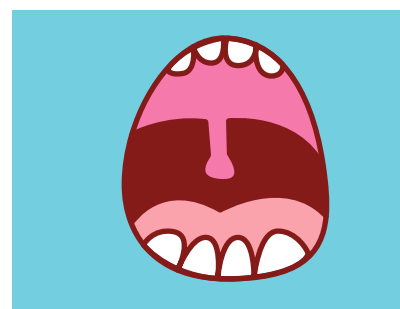
LANGKAH PEMBELAJARAN

Persiapan

1. Siapkan kartu ilustrasi
2. Fasilitator membagi peserta ke dalam 3 kelompok

Pengarahan (7 menit)

1. Sapa siswa dengan ramah.
2. Bila perlu, ajaklah mereka untuk melakukan yel Aksi Bergizi terlebih dahulu sebagai *energizer*.
3. Setelah selesai, deskripsikan kegiatan yang akan dilakukan
4. Berikan satu set gambar kepada masing-masing kelompok, dan mintalah tiap kelompok menyusun gambar sesuai petunjuk berikut:
 - a. Letakkan satu gambar yang memperlihatkan seseorang sedang buang air besar di tempat yang terbuka (ada feses/kotoran manusia, sesuai keadaan setempat) di sebelah kiri.
 - b. Satu gambar yang menunjukkan mulut orang, di sebelah kanan seperti ilustrasi di bawah ini:



Aktivitas (15 menit)

1. Dari set gambar yang ada, mintalah peserta untuk membuat diagram yang menggambarkan bagaimana caranya kotoran yang dikeluarkan manusia dapat sampai /masuk melalui mulut orang lain, sesuai dengan kondisi yang terjadi di masyarakat. Gunakan tanda panah diantara berbagai gambar untuk memperlihatkan jalur-jalur yang ditempuh antara tempat buang air besar dengan mulut orang.
2. Kartu ilustrasi yang perlu disusun adalah
 - Anak kecil buang air besar di sungai
 - Lelaki dewasa mencuci baju di sungai yang ada anak sedang buang air besar
 - Makanan yang dihinggapi banyak lalat
 - Mulut manusia
 - Lalat
 - Kecoak
 - Tangan yang kotor
 - Lelaki yang membawa jerigen dari sungai yang ada anak sedang buang air besar
3. Setelah peserta selesai mengerjakan diagram masing-masing, setiap kelompok diminta untuk memperlihatkan dan menerangkan diagram mereka kepada seluruh peserta. Biarkan mereka menjawab pertanyaan-pertanyaan yang timbul dari peserta lain.
4. Bicarakan kesamaan dan perbedaan antara satu diagram dengan diagram yang lain. Catat hasil diagram dari masing-masing kelompok.
5. Bantulah mereka untuk membentuk suatu diagram alur yang benar, apabila alur yang dibuat oleh mereka ternyata kurang tepat dalam penyusunan gambarnya.

Diskusi (8 menit)

1. Fasilitator kemudian menjelaskan bahwa simulasi tersebut adalah penggambaran mudahnya penyebaran penyakit menular seperti influenza, tuberkulosis, muntaber, demam berdarah, tifus, diare dan pneumonia.
2. Ajak peserta berdiskusi mengenai cara-cara mencegah penyebaran penyakit menular. Salah satu yang paling efektif adalah dengan membangun sistem imun yang baik. Hal ini dapat dicapai asupan gizi
3. Bacakan pesan kunci tentang penularan penyakit:



1. Penyakit menular dapat dicegah dengan perilaku hidup bersih sehat seperti menjaga kebersihan jamban, mencuci tangan dengan air bersih dan sabun, memakai masker, makan-makanan bersih dan tidak jajan sembarangan, tidak bersin sembarangan serta tidak buang air besar sembarangan.
2. Asupan gizi seimbang dengan variasi makanan dapat membantu mencapai sistem imun tubuh yang baik. Hal ini dapat mencegah penyebaran penyakit menular.

4. Kemudian fasilitator akan memilih siswa yang berhak mendapatkan Cap Aksi Bergizi untuk ditempelkan di buku saku mereka

REFERENSI

10 Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Rumah Tangga. Kemenkes. http://promkes.depkes.go.id/wp-content/uploads/pdf/buku_pedoman/booklet%20phbs%20rumah%20tangga.pdf

Program Penyediaan Sarana Air Minum dan Sanitasi Berbasis Masyarakat (Pamsimas III).



PENGGUNAAN INTERNET

LATAR BELAKANG

Dengan cepatnya perkembangan teknologi, remaja semakin terpapar dengan penggunaan internet dan gawai. Sayangnya, kebiasaan remaja dalam menggunakan teknologi sering kali tidak diimbangi dengan kemampuan untuk memanfaatkannya secara positif dan mengambil keputusan yang bijaksana.

Internet dapat membuat kehidupan sehari-hari menjadi lebih mudah bagi remaja. Dalam sekejap mereka dapat memperoleh informasi, mendapatkan hiburan, membeli produk, menghubungi teman di berbagai lokasi atau bahkan mencari penghasilan. Di saat yang bersamaan, internet juga membuka peluang penyalahgunaan dan berisiko bagi keamanan remaja bila tidak digunakan dengan benar.

Sesi ini dirancang untuk membuat remaja menilik kembali cara mereka menggunakan internet dan diharapkan dapat memberikan informasi yang seimbang tentang manfaat dan risikonya. Mengawasi atau melarang remaja untuk menggunakan internet tentunya sangat sulit, karena itu mereka perlu dibekali dengan keterampilan berpikir kritis untuk dapat memanfaatkan internet dengan optimal dan bertanggung jawab.



Di tengah laju perkembangan teknologi, remaja semakin terpapar dengan internet dan media sosial. Seiring dengan itu, remaja perlu meningkatkan literasi mengenai teknologi informasi dan komunikasi yang terdiri dari kemampuan piranti keras (hardware), piranti lunak (software) beserta etika penggunaannya. Siswa perlu memahami bahwa media sosial adalah salah satu teknologi informasi yang bermanfaat, namun juga berisiko. Jika tidak digunakan dengan semestinya, remaja dapat terjebak dalam masalah bahkan kasus kriminal tanpa disengaja.



TUJUAN

- Meningkatkan kesadaran siswa tentang kebiasaan mereka menggunakan internet dan akibatnya terhadap diri sendiri serta lingkungan.
- Meningkatkan pengetahuan siswa mengenai manfaat dan risiko penggunaan internet.

KETERAMPILAN HIDUP YANG AKAN DIKEMBANGKAN

- Berpikir kritis tentang penggunaan teknologi dan internet.
- Kemampuan untuk mengambil keputusan dalam memanfaatkan teknologi secara optimal dan bertanggung jawab.



WAKTU

30 menit

ALAT BANTU

- Kertas bertuliskan daftar tindakan dan konsekuensi

TINDAKAN	KONSEKUENSI
Jangan mengumbar hal apa pun mengenai dirimu yang sekiranya tak pantas dikonsumsi publik.	Kamu mungkin akan mempermalukan dirimu, keluargamu, atau sekolahmu. Lebih buruk lagi, ini juga akan berakibat pada masa depanmu. Beberapa tahun yang akan datang, orang masih tetap bisa menemukan hal tersebut di dunia maya. Sekali kamu menulis sesuatu di dunia maya, sulit untuk menghapusnya dari mesin pencari.

TINDAKAN	KONSEKUENSI
Bangunlah citra positif dirimu sedini mungkin.	Citra yang positif akan menjadi modal kuatmu ketika akan bekerja kelak. Tidak perlu menunggu hingga kamu kuliah atau ketika akan bekerja.
Lindungi privasi. Informasi pribadi mengenai kata sandi (<i>password</i>) dan data diri lainnya tak boleh diketahui oleh banyak orang.	Tidak perlu mencantumkan alamat dan nomor telepon di akun media sosialnya karena berisiko mengundang kejahatan.
Pikirkan baik-baik apa yang akan kamu lakukan di media sosial, baik dalam berteman atau menulis komentar.	Semuanya harus dipikirkan dengan matang sebelum dilakukan. Jangan mengupload foto seseorang tanpa izin yang bersangkutan dan jangan memberi komentar yang dapat menimbulkan masalah. Walaupun kamu menghapusnya, tapi jejak digital sangat sulit untuk dihilangkan.
Hati-hati mengeluhkan seseorang atau sebuah organisasi di media sosial.	Kamu bisa berurusan dengan yang berwajib bila hal ini dilakukan. Lebih baik sampaikan keluhan langsung kepada orang atau organisasi tersebut.
Jangan mengumbar aktivitasmu di media sosial seperti acara makan-makan, beli barang baru, atau menuliskan tentang kehidupan sosialmu untuk pamer.	Hal ini tidak bermanfaat dan mengundang perasaan iri orang lain. Masih banyak hal bermanfaat lain yang bisa kamu bagikan di media sosial, seperti informasi beasiswa, lowongan kerja paruh waktu, dll.
Jangan berteman dengan orang yang salah di dunia maya.	Selektiflah menerima permintaan pertemanan. Berteman dengan orang yang salah hanya akan menambah masalahmu. Kenali akun palsu. Jangan ragu membatalkan pertemanan jika perlu.

TINDAKAN	KONSEKUENSI
Jangan berteman dengan orang yang salah di dunia nyata.	Teman yang salah bisa menjerumuskanmu dalam masalah di dunia maya. Hindari teman yang diam-diam memfoto momen memalukan tentang dirimu dan mengeposkannya di dunia maya agar diketahui banyak orang.
Atur pengaturan (setting) akun media sosialmu.	Mengatur pengaturan (setting) akun media sosial perlu dilakukan agar profil kamu tidak bisa dilihat oleh sembarang orang. Kamu perlu membatasi siapa yang bisa melihat seluruh hal tentang dirimu di media sosial, kamu tidak perlu berteman dengan semua orang yang memintanya, apalagi bila kamu tidak mengenalnya di dunia nyata.
Jangan menuliskan sesuatu dan mengomentari postingan orang lain saat kamu sedang emosi.	Tunggu emosimu reda, baru tanggap. Menuliskan sesuatu pada saat emosi akan membuatmu menuliskan hal-hal yang tidak bijaksana.
Jaga kemanan profil media sosialmu.	Saat ini banyak sekali penipuan di dunia maya. Cegah pencurian identitasmu dengan menjaga keamanan profil media sosialmu. Gunakan kata sandi yang rumit dan jangan pernah beritahukan kata sandimu kepada teman. Hindari membuka akunmu melalui gawai atau jaringan yang diragukan keamanannya, misalnya menggunakan wifi di fasilitas umum atau menggunakan komputer di warnet. Jika terpaksa, pastikan kamu sudah keluar (<i>sign out</i>) dengan benar setelah membuka akunmu.

TINDAKAN	KONSEKUENSI
Jangan menuliskan informasi di mana kamu berada.	Ini bisa memancing kejahatan. Menuliskan informasi semua lokasi aktivitasmu sama saja memberikan alamatmu kepada penjahat.
Sesekali kamu browsing dirimu di dunia maya.	Apa yang dikatakan dunia maya tentang dirimu. Kamu bisa ketikkan namamu di mesin pencari Google dan lihat apa yang Google ketahui tentangmu. Ada banyak website lain yang bisa kamu gunakan seperti: peekyou.com, pipl.com.
Jangan ikut-ikutan menulis tentang politik dan SARA di dunia maya.	Ucapanmu di dunia maya bisa menyebabkan kebencian dan perpecahan.
Jangan campuradukkan bisnis dan kesenangan.	Menuliskan hal-hal pribadi di media sosial untuk keperluan bisnis dan karir akan menyebabkan kamu terlihat tidak profesional. Gunakan LinkedIn atau Google+ untuk mulai membangun jaringan untuk pekerjaan di masa depan, sedangkan Facebook dan Instagram untuk yang bersifat lebih pribadi.
Jangan menyebarkan berita yang tidak benar. Berpikirlah sebelum meneruskan informasi yang tidak jelas sumbernya.	Bila kamu menyebarkan berita tidak benar (hoaks), pihak yang merasa dirugikan bisa melaporkannya atas dasar pelanggaran UU Informasi dan Transaksi Elektronik karena menyebarkan ujaran kebencian. Ujaran kebencian ini meliputi penghinaan, pencemaran nama baik, penistaan, perbuatan tidak menyenangkan, memprovokasi, menghasut, dan penyebaran berita bohong.

Dimodifikasi dari sumber: Jendela Pendidikan dan Kebudayaan (Media Komunikasi dan Inspirasi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia) Edisi VI/ Oktober 2016.



LANGKAH PEMBELAJARAN

Persiapan

1. Gunting kertas daftar tindakan dan konsekuensi sebanyak jumlah siswa. Fotokopi daftar tersebut bila jumlahnya kurang.
2. Pastikan bahwa setiap kertas tindakan memiliki pasangan kertas konsekuensi yang tepat.
3. Tuliskan pertanyaan refleksi di papan tulis:
 - a. Apakah saya sudah menggunakan internet?
 - b. Kapan saya menggunakan internet?
 - c. Seberapa sering saya menggunakan internet?
 - d. Apakah saya pernah melanggar hal yang dituliskan di Kertas Tindakan?

Pengarahan (5 menit)

1. Fasilitator menyapa peserta yang hadir.
2. Fasilitator menunjukkan Kertas Tindakan dan Konsekuensi yang menggambarkan beberapa kebiasaan menggunakan internet.
3. Fasilitator menjelaskan kepada siswa bahwa masing-masing siswa akan mendapatkan selembar kertas. Kertas berwarna putih adalah Kertas Tindakan, sedangkan kertas berwarna abu-abu adalah Kertas Konsekuensi.
4. Tugas setiap siswa adalah mencari pasangan antara Kertas Tindakan dan Kertas Konsekuensi yang tepat.
5. Bila sudah bertemu pasangan yang benar, siswa boleh duduk bersama.

Aktivitas (10 menit)

1. Berikan waktu bagi siswa untuk mencari pasangan yang sesuai.
2. Bila ada siswa yang pasif, doronglah mereka untuk mencari pasangan yang tepat.
3. Siswa yang sudah menemukan pasangannya diarahkan untuk duduk dan berdiskusi menjawab pertanyaan refleksi yang ada di papan tulis sambil menunggu semua temannya selesai.

Diskusi (15 menit)

1. Fasilitator meminta siswa untuk membaca Kartu Tindakan dan Kartu Konsekuensi untuk memastikan bahwa setiap kelompok sudah berpasangan dengan benar.

2. Diskusikan konsekuensi untuk setiap tindakan.
3. Fasilitator dan siswa bersama-sama membaca pesan kunci:



LAKUKAN!

-  Mengecek kebenaran informasi sebelum menyebarkan
-  Berpikir terlebih dahulu sebelum memposting
-  Menutup halaman jika menemukan konten tidak baik
-  Menjaga kerahasiaan data pribadi (tidak memposting alamat rumah/sekolah, nomor telepon, dll; menggunakan password yang kuat dan tidak mudah dihack

HINDARI!

-  Menggunakan gadget berlebihan sampai lupa waktu
-  Menggunakan aplikasi atau games dengan rating di atas umur
-  Menyebarkan foto yang tidak pantas
-  Menerima pertemanan atau berinteraksi dengan orang asing

4. Peserta yang berpartisipasi secara aktif di kelas akan mendapatkan cap dari fasilitator.

REFERENSI

Modul Creative Digital Education. Kemeneg PPPA (2017). Diakses melalui <https://www.kemenpppa.go.id/lib/uploads/list/990b7-creative-digital-education.pdf>

TAHAP 5

TETAP SEHAT UNTUK
MASA DEPAN YANG
LEBIH BAIK



PERENCANAAN KEUANGAN

LATAR BELAKANG

Dengan meningkatnya daya beli masyarakat, remaja juga terpapar dengan berbagai kebiasaan yang bersifat konsumtif sehingga perlu dibekali dengan pengetahuan dan keterampilan untuk mengelola uang yang kerap disebut literasi keuangan. Tujuan mengajarkan literasi keuangan pada remaja adalah untuk meningkatkan pengetahuan tentang berbagai lembaga keuangan, produk dan jasa keuangan, sehingga paham tentang manfaat serta risiko yang terkandung di dalamnya. Dengan pengetahuan ini, remaja dapat menggunakan berbagai strategi untuk mencapai target keuangan mereka di masa yang akan datang.

Perilaku hemat harus ditanamkan pada remaja agar menjadi sebuah pembiasaan. Orang-orang di lingkungan sekitar dapat memberikan contoh dan membantu menanamkan pentingnya menunda keinginan jangka pendek untuk mendapatkan kebutuhan jangka panjang. Keinginan adalah dorongan pemenuhan kebutuhan yang tidak pokok, sementara kebutuhan adalah pemenuhan kebutuhan pokok.

Seperti yang diungkapkan di Global Findex 2014, penduduk Indonesia dewasa (di atas 15 tahun) yang mempunyai akun di berbagai macam lembaga keuangan meningkat menjadi 35,9% dari sebelumnya hanya sekitar 19,6% pada tahun 2011. Persentase ini masih belum memenuhi target pemerintah sebesar 50%.



Pada sesi ini siswa diajak untuk menyimulasikan salah satu life skill penting, yaitu pengambilan keputusan mengenai keuangan. Remaja mungkin mendapatkan uang jajan dari orang tua, namun tidak disertai dengan pemahaman tentang bagaimana cara mengelolanya dengan baik.

Remaja harus mampu membedakan antara apa yang mereka butuhkan dan inginkan, serta memprioritaskan pengeluaran berdasarkan keperluan jangka panjang maupun jangka pendek. Bila remaja mampu merencanakan keuangan, tentunya mereka akan lebih terbiasa untuk mengatur prioritas keuangan seperti membeli makanan sehat dan bergizi serta belajar menabung untuk memenuhi kebutuhan di masa yang akan datang.



TUJUAN

- Siswa paham dan mampu menyusun prioritas keuangan
- Siswa sadar akan pentingnya menabung

KETERAMPILAN HIDUP YANG AKAN DIKEMBANGKAN

- Pengambilan keputusan terutama masalah keuangan



WAKTU

30 menit



ALAT BANTU

- Kertas dan alat tulis
- Uang mainan Rp 10.000
- Kartu ilustrasi barang yang mahal namun bermanfaat



LANGKAH PEMBELAJARAN

Persiapan

1. Fasilitator menyiapkan uang mainan Rp 10.000 sebanyak 10 lembar sesuai jumlah
2. Fasilitator menyiapkan kartu ilustrasi

Pengarahan (5 menit)

1. Salam dan sapa peserta yang telah hadir.
2. Sampaikan bahwa siswa akan mendapatkan “uang” untuk memancing reaksi mereka, namun segera klarifikasi bahwa uang yang dibagikan hanyalah mainan saja.
3. Fasilitator membagi seluruh siswa menjadi 8-10 kelompok, usahakan memilih siswa yang duduk berdekatan agar tidak memakan waktu.

4. Jelaskan kepada siswa bahwa setiap kelompok akan menerima uang mainan sebanyak Rp 10.000.
5. Setiap kelompok membuat daftar apa saja yang bisa dilakukan dengan uang Rp 10.000.
6. Minta setiap kelompok siswa untuk menuliskan jawaban mereka di kertas atau Buku Pegangan Siswa.

Aktivitas (15 menit)

1. Beri waktu siswa 5 menit untuk membuat daftar yang diminta.
2. Pastikan seluruh anggota kelompok ikut andil dalam diskusi.
3. Setelah selesai, minta siswa untuk menuliskan jawaban pertama mereka di atas kertas kosong ukuran A4. Pastikan bahwa jawaban ditulis besar-besarnya sehingga mudah dibaca dari jauh.
4. Minta setiap kelompok untuk memilih satu perwakilan siswa maju ke depan kelas dengan kertas jawaban. Perwakilan siswa tersebut berdiri berjajar di depan kelas dengan menunjukkan jawaban kelompok mereka.
5. Tawarkan kepada satu siswa untuk maju ke depan dan menyusun 10 jawaban tersebut berdasarkan prioritas dari yang tidak penting ke paling penting (Pastikan siswa mengacungkan tangan dengan sopan sebelum memilihnya).
6. Siswa menyusun jawaban dengan memindahkan teman-temannya yang berdiri di depan kelas.

Diskusi (10 menit)

1. Bila siswa yang dipilih selesai menyusun, tanyakan pertanyaan pemandu berikut ini:
 - a. Apakah siswa setuju dengan urutan ini? Tanyakan mengapa mereka berpendapat demikian.
 - b. Minta siswa memperhatikan apakah seluruh jawaban yang tertulis pertama adalah berkaitan dengan tindakan "membeli" sesuatu.
 - c. Jika tidak ada jawaban "menabung" atau "ditabung", fasilitator harus menanyakan kepada siswa kenapa mereka tidak mencantulkannya?
 - d. Dari jawaban yang sudah diidentifikasi, mintalah siswa untuk secara cepat membedakan mana yang merupakan kebutuhan dan mana yang sekedar keinginan.
 - e. Tanyakan beberapa pertanyaan pancingan kepada siswa tentang mana yang lebih penting (kebutuhan):
 - Gorengan vs buah-buahan
 - Uang sekolah vs gawai
 - Membeli pulsa vs peralatan sekolah
2. Fasilitator menunjukkan gambar barang-barang yang mahal tapi bermanfaat dan menanyakan apakah siswa ingin memilikinya.

- a. Tanyakan kepada siswa, bagaimana caranya memperoleh barang-barang tersebut kalau uang yang dimiliki terbatas.
- b. Minta siswa untuk mengalikan Rp 10.000 dengan 365 hari (jumlah total = Rp 3.650.000) dan tanyakan kebutuhan apa yang bisa diperoleh dengan uang tersebut. Gunakan kartu bergambar barang untuk memancing diskusi.
3. Fasilitator kemudian menjelaskan tentang manfaat menabung. Fasilitator memberitahukan bahwa selain digunakan untuk membeli keperluan sehari-hari, uang yang kita miliki juga harus disisihkan untuk menabung. Semakin banyak pengeluaran yang dipakai untuk hal-hal yang tidak dibutuhkan, maka semakin sedikit juga uang yang tersisa untuk ditabung.
4. Fasilitator membahas bahwa kita sering kali sulit untuk membedakan antara kebutuhan dan keinginan. Sebagai contoh, fasilitator dapat memberikan informasi bahwa orang yang belum memprioritaskan pembelian makanan bergizi bagi keluarga karena lebih mementingkan konsumsi rokok . Padahal merokok merupakan kebiasaan yang mahal, bisa menyebabkan berbagai penyakit, dan berpotensi meningkatkan biaya kesehatan di masa depan.
5. Fasilitator dan siswa membaca bersama-sama



1. Prioritaskan kebutuhan, bukan keinginan.
2. Selalu sisihkan uang untuk tabungan bagi kebutuhan sekarang dan masa depan, bukan hanya berpikir untuk keinginan saat ini saja.
3. Prioritaskan mengkonsumsi makanan sehat seperti buah-buahan dan sayuran ketimbang makanan yang mengandung garam, gula dan lemak dalam jumlah berlebih

6. Kemudian para peserta yang berpartisipasi secara aktif di kelas akan mendapatkan cap dari fasilitator.

REFERENSI

Seri Pendidikan Orang Tua - Menanamkan Hidup Sederhana. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2016). Diakses melalui https://sahabatkeluarga.kemdikbud.go.id/laman/uploads/Dokumen/4431_2017-02-01/17.1.17%20Menanamkan%20Hidup%20Sederhana.pdf

Seri Pendidikan Orang Tua - Menjadi Konsumen Cerdas. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2017). Diakses melalui https://sahabatkeluarga.kemdikbud.go.id/laman/uploads/Dokumen/5511_2018-01-08/MENJADI%20KONSUMEN%20CERDAS.pdf



RENCANAKAN MASA DEPANMU

LATAR BELAKANG

Pada sesi ini, siswa diajak untuk berpikir tentang masa depan mereka dan mengidentifikasi apa saja yang harus mereka lakukan untuk dapat mencapainya. Sesi ini juga meminta siswa untuk mengingat kembali semua pembelajaran yang telah diberikan di sesi-sesi sebelumnya dan menguatkan komitmen mereka untuk mencoba menjalani hidup yang lebih sehat. Di sesi ini, siswa juga diminta saling menjaga dan mengingatkan untuk menumbuhkan peer-pressure agar mereka bersedia berubah bersama.



Untuk menggapai cita-cita di masa depan, penting bagi remaja untuk menentukan target yang ingin dicapai. Target yang jelas dan terukur akan membuat kita termotivasi untuk bekerja lebih keras dan memanfaatkan waktu dengan baik. Kita juga akan terbiasa melatih disiplin dan mengerjakan segala sesuatu yang dengan lebih efisien. Hal-hal yang tidak berguna dan justru mengganggu tercapainya target kita tentu kalah prioritas dibanding kegiatan lain yang sifatnya hanya untuk kesenangan dan hiburan semata. Oleh karena itu, remaja harus membiasakan diri menentukan target agar hidup kita terfokus untuk mencapai masa depan yang lebih baik.

Berdasarkan Buku 8 Pintu Mewarnai Hidup keluaran Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2018), target hidup yang baik memiliki beberapa unsur penting:

1. PERENCANAAN YANG SISTEMATIS

Target dibutuhkan dalam perencanaan untuk mengetahui apa yang akan kita lakukan dalam hidup ini. Penting sekali untuk kita membiasakan hidup berencana agar kita tahu tujuan hidup kita. Bila itu dilakukan, hidup lebih terarah dan kita tidak kebingungan.

2. DISIPLIN

Target membuat hidup kita lebih disiplin. Disiplin menjadikan hidup lebih teratur dan kita akan menghargai waktu sebaik mungkin.

3. EVALUASI

Karena kita mengetahui tujuan hidup, kita jadi terbiasa untuk mengevaluasi diri. Kita terbiasa untuk mengoreksi hasil yang telah kita lakukan sehingga kita akan semakin baik setiap waktu.

Untuk mencapai target, remaja juga perlu memiliki prinsip yang kokoh. Prinsip tersebut akan menjadi dasar kuat dalam setiap pengambilan keputusan. Setiap kali ada hambatan atau tantangan yang mempersulit dalam mencapai target, kita tidak mudah putus asa dan terbawa arus untuk membuat keputusan yang merugikan diri sendiri.



TUJUAN

- Siswa mampu melihat hubungan antara tindakan mereka sekarang dengan konsekuensi di masa depan.
- Siswa mau berkomitmen untuk memilih minimal dua hal yang akan mereka lakukan dalam satu bulan berikutnya.

KETERAMPILAN HIDUP YANG AKAN DIKEMBANGKAN

- Kesadaran diri tentang cita-cita dan harapan siswa
- Pengambilan keputusan untuk mewujudkan masa depan yang cerah.



WAKTU

30 menit



ALAT BANTU

- Kertas kosong dan alat tulis.



LANGKAH PEMBELAJARAN

Persiapan

1. Fasilitator membuat contoh gambar di papan tulis atau di kertas ukuran besar sehingga mudah dilihat

Pengarahan (5 menit)

1. Salam dan sapa peserta yang telah hadir.
2. Sampaikan kepada siswa bahwa hari ini kita akan menggambar bersama.

Aktivitas (15 menit)

1. Fasilitator meminta setiap siswa untuk membayangkan diri mereka sendiri saat sudah dewasa dan menggambar / menuliskan di atas kertas apa yang mereka harapkan terjadi (contoh: kesehatan, pola makan, karir, pendidikan, dan lainnya)
2. Fasilitator meminta setiap peserta untuk bertukar gambar / tulisan mereka dengan teman sebangkunya.
3. Teman satu kelompok memberikan satu saran tentang bagaimana cara pemilik kertas dapat mencapai cita-citanya berdasarkan informasi dari berbagai sesi yang sudah dipelajari sebelumnya.
4. Setelah seluruh anggota kelompok menuliskan saran mereka masing-masing, pemilik kertas diminta untuk memilih atau menuliskan ide mereka sendiri tentang apa yang mereka akan coba lakukan dalam satu bulan ke depan. Setiap peserta minimal memilih tiga perilaku yang akan mereka kerjakan.

Diskusi (10 menit)

1. Fasilitator meminta peserta untuk menuliskan tiga perilaku tersebut di bagian belakang buku cap.
2. Fasilitator meminta teman-teman sekelompok untuk saling menjaga dan mengingatkan agar setiap peserta benar-benar melakukan apa yang dijanjikan.
3. Fasilitator dan siswa membaca bersama-sama:



1. Masa depan ditentukan oleh pilihan kita hari ini.
2. Kita wajib saling menjaga dan mengingatkan agar bisa maju bersama.
3. Menjaga kesehatan kita sejak dini seperti mengkonsumsi makanan sehat bergizi dan beraktivitas fisik secara teratur, membantu kita mencapai impian masa depan.
4. Kemudian para peserta yang berpartisipasi secara aktif di kelas akan mendapatkan cap dari fasilitator.

REFERENSI

8 Pintu Mewarnai Hidup. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2018). Diakses melalui https://sahabatkeluarga.kemdikbud.go.id/laman/uploads/Dokumen/5687_2018-03-28/8%20Pintu%20Mewarnai%20Hidup.pdf

PAMERAN

LATAR BELAKANG

Pada sesi ini, peserta diajak untuk berefleksi apa saja materi yang sudah mereka pelajari di 35 sesi sebelumnya. Ada 5 fase di dalam modul ini dan peserta diminta memilih untuk bekerja di dalam kelompok berdasarkan kesamaan sesi yang mereka paling sukai.





TUJUAN

- Peserta mampu melakukan refleksi tentang sesi yang menurut mereka paling mengena dan relevan dengan kehidupan mereka.

KETERAMPILAN HIDUP YANG AKAN DIKEMBANGKAN

- Kemampuan berkomunikasi yakni menyampaikan gagasan
- Kemampuan interpersonal.



WAKTU

30 menit



ALAT BANTU

- Peserta diminta membawa sendiri alat pameran mereka.



LANGKAH PEMBELAJARAN

1. Peserta menyiapkan materi pameran di ruangan yang sudah disediakan.
2. Staf pengajar akan berkeliling untuk melihat karya peserta.
3. Staf pengajar akan bertanya kepada masing-masing karya peserta.
4. Setelah staf pengajar selesai dengan karya pertama, peserta karya pertama bisa turut mengikuti staf pengajar dan bertanya kepada karya lainnya.
5. Urutan akan berlanjut hingga seluruh peserta mendapatkan pertanyaan dan tanggapan.
6. Kemudian peserta dengan cap terbanyak akan diberikan selamat oleh guru dan dinobatkan dan mendapatkan pin "Duta Sehat Sekolah".



1. Modul Aksi Bergizi memiliki sesi yang berkesan dan mampu dicerna dengan baik oleh peserta.

**AKSI
BERGIZI**

HIDUP SEHAT SEJAK SEKARANG
UNTUK REMAJA KEKINIAN

Didukung oleh:



ISBN 978-602-416-642-7

