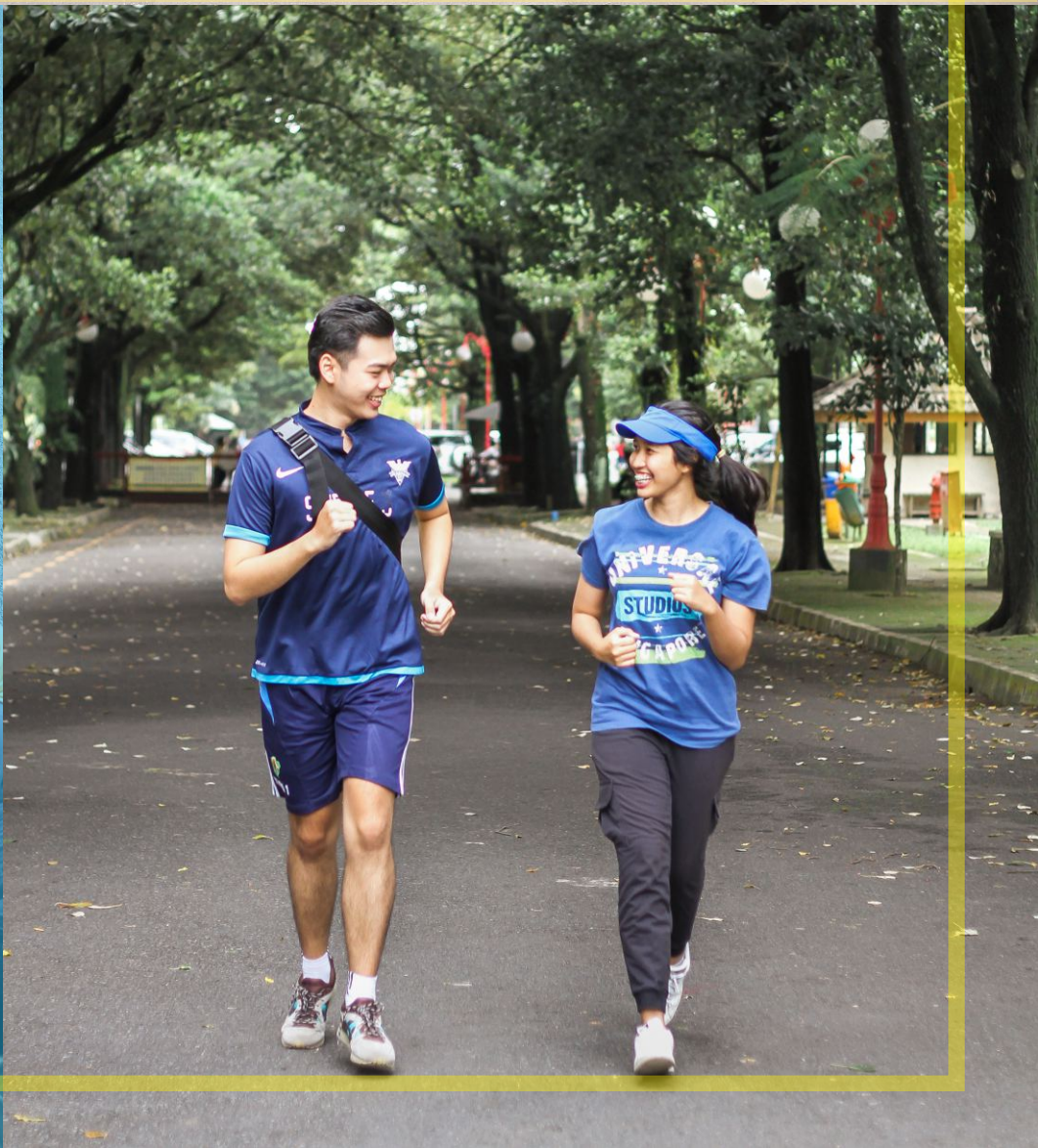


REMAJA HEBAT PEDULI SEHAT BERSAMA POSBINDU

(POS PEMBINAAN TERPADU)

- MENGENAL POSBINDU
- TUTOR SEBAYA
- SURVEY KESEHATAN
- KEBIASAAN TIDAK MEROKOK
- BUDAYA CUCI TANGAN
- MAKAN SEHAT DAN GIZI SEIMBANG
- AKTIVITAS FISIK DAN OLAHRAGA



KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan, atas limpahan dan rahmat-Nya penyusun dapat menyelesaikan modul kesehatan “Remaja Hebat Peduli Sehat Bersama Posbindu”. Modul ini memberikan ilustrasi mengenai beberapa isu kesehatan pada remaja untuk mencegah terjadinya Penyakit Tidak Menular (PTM) yang bisa dilakukan di Posbindu (Pos Pelayanan Terpadu) Remaja. Modul terdiri dari beberapa bagian, yaitu:

- Menjadi Pendidik Sebaya
- Melaksanakan survei kesehatan
- Membentuk kebiasaan tidak merokok
- Membudayakan makan sehat dan gizi seimbang, dan
- Melakukan aktivitas fisik dan olah raga yang cukup

Modul ini dapat digunakan sebagai media promosi kesehatan bagi tenaga kesehatan, pendidik sebaya/*peer educator*/kader kesehatan Posbindu maupun kepada remaja di Indonesia. Besar harapan kami modul ini dapat memberikan manfaat sebesar-besarnya dan memberikan wawasan yang lebih luas tentang kesehatan kepada para pembaca.

Kami menyadari bahwa dalam penyusunan modul ini jauh dari sempurna, baik dari segi penyusunan, bahasan, ataupun penulisannya. Oleh karena itu kami mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun, agar isi modul ini dapat disempurnakan di kemudian hari.

Dalam kesempatan ini kami mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada semua pihak yang membantu terbitnya modul ini; Dokter-dokter Puskesmas di Gunungkidul, mahasiswa Universitas Gadjah Mada dan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang telah berkontribusi dalam penyusunan modul, siswa dan guru SMK N 1 Ngawen Gunungkidul yang telah bersedia untuk bekerjasama menjadi mitra pilot model bagi modul ini, Dinas Kesehatan dan Dinas Pendidikan Gunungkidul yang telah mendukung kegiatan kami, dan The Australia Indonesia Centre yang telah menjadi sponsor tunggal modul ini hingga paripurna.

Hormat kami,
Tim Penyusun

KONTRIBUTOR:

Mora Claramita (Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada)
Lena Amanda Sanci (Melbourne University)
Nur Afrainin Syah (Fakultas Kedokteran Universitas Andalas)
Oryzati Hilman (Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta)
Fitriana Murriya Ekawati (Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada)
Noor Afif Mahmudah (Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada)
Riadiani Nindya Drupadi (Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada)

Seluruh Tim Dokter dan Mahasiswa yang bertugas di kelompok SMK N Ngawen I:

Novi Fitri Yani (Puskesmas Ngawen II)
T. Herjuna Hadiyanta (Puskesmas Paliyan)
Nursiswa Rokhmat Sunarto (Puskesmas Saptosari)
Nur Alifa Istiani (Puskesmas Tanjungsari)
Kuncoro (Puskesmas Ponjong I)
Sri Marga Siwi (Fakultas Kedokteran UGM)
Tri Haryani (Fakultas Kedokteran UGM)
Tri Wahyuni Widyastuti (Fakultas Kedokteran UGM)
Elwina Meylentia Halim (Fakultas Kedokteran UGM)
Gilbert Renardi Kusila (Fakultas Kedokteran UGM)
Jihan Izzatun Nisa (Fakultas Kedokteran UMY)
Larasati (Fakultas Kedokteran UMY)
Muh. Farisan (Fakultas Kedokteran UMY)
Rahadiyan Whisnu Dewanegara (Fakultas Kedokteran UGM)
Diana Mursamilia (Fakultas Kedokteran UGM)
Annisa Maulidina (Fakultas Kedokteran UGM)

Seluruh Tim Posbindu SMK N Ngawen I"

Alfu Isfaul Qoir
Nunik Pramudita
Camelia Nur Ashilla K
Anggun Nur Luthfiani
Juanes Midya Ayu M
Ristia Adinda
Adi Yogi Prasetya
Andi Subagyo
Ari Eko Prasetyo
Sigit Bayu Cahyanto

Fotografi :
Cendela Studio
Astri Rahmadina
Syaifulloh Ibnu M

Layout :
Envira Nur Utami

DAFTAR ISI

Kata Pengantar	01
Kontributor	02
Daftar Pustaka	03
Mengenal Posbindu	04
Tutor Sebaya	12
Survey Kesehatan	17
Kebiasaan Tidak Merokok	21
Gerakan Cuci Tangan	29
Makan Sehat dan Gizi Seimbang	32
Aktivitas Fisik dan Olahraga	43

MENGENAL POSBINDU

MEJA 2 FAKTOR RESIKO

Sahabat remaja, apa kabar?

Kalian tentu masih paham kan apa yang dimaksud dengan sahabat sejati?

Sebagai makhluk ciptaan Tuhan, kita membutuhkan sosok seorang sahabat yang tidak hanya sekedar sebagai teman, namun hendaknya memiliki nilai lebih.

Mengapa?

Seorang sahabat yang baik tentunya merasa punya tanggung jawab dan kepedulian terhadap kebahagiaan dan kehidupan mereka disaat mendatang. Misal jika sahabat kita

memiliki masalah kesehatan maka sebagai sahabat yang baik perlu mengingatkan dan memberi saran terbaik untuk menemukan jalan keluar dalam mengatasi masalahnya. Sama seperti halnya mengurus kebun yang indah di sekolah, kita memerlukan kerjasama yang baik agar bunganya bisa tumbuh subur mekar berseri. **Ini semua terjadi karena kita peduli.**



Nah, kami mengajak kalian untuk mengejawantahkan persahabatan kalian dalam kegiatan Posbindu Remaja di sekolah. Tentunya kalian ingin tahu, apa Posbindu itu? **Posbindu adalah singkatan dari Pos Pembinaan Terpadu.**

Sahabat remaja, saat ini pemerintah sedang mengalami persoalan serius tentang merebaknya penyakit tidak menular (PTM) seperti penyakit jantung, stroke, diabetes mellitus, asma, dan kanker. Penyakit ini mengalami peningkatan setiap tahunnya dan menyumbang sebagai 10 besar penyebab kematian terbanyak di Indonesia. Tentunya akan banyak sekali biaya yang akan dikeluarkan Negara untuk membiayai penyakit kronis ini. Dan diperkirakan jumlah ini akan semakin meningkat dari tahun ketahun jika kita tidak peduli. Padahal sahabat remaja, PTM ini bisa kita cegah.

Mengapa ini dapat terjadi?

Dengan majunya iptek dan teknologi telah mengubah pola hidup seseorang, yang dahulu sering melakukan aktivitas fisik sekarang sering hanya duduk-duduk saja bermain game atau internet, jarang melakukan olah raga secara teratur, orang lebih senang naik motor daripada jalan kaki. Soal makan pun lebih senang mengonsumsi jajanan atau cemilan yang melulu mengandung karbohidrat dan gorengan yang berlemak, makanan siap saji, atau minuman *soft drink* daripada mengonsumsi makanan alami, buah dan sayuran, karena tidak perlu banyak waktu untuk mengolahnya, apalagi sekarang ini remaja mulai mengonsumsi rokok dan alkohol karena tergiur dengan iklan yang ditawarkan di media masa, dan lain sebagainya. Banyak remaja yang tidak menyadari bahwa inilah faktor risiko yang lambat laun akan menyumbang timbulnya angka kejadian penyakit tidak menular.



Maka dari itu kami mengajak sahabat remaja membantu pemerintah dalam upaya mencegah PTM dengan menjadi penasehat bagi teman sebaya, mengingatkan mereka yang tidak melaksanakan pola hidup sehat dan berisiko serta mengecek kesehatan mereka secara rutin meskipun tidak sedang sakit dalam kegiatan Posbindu Remaja di sekolah. Jadi pengendalian PTM perlu difokuskan pada pengendalian faktor risiko yang sedang dialami remaja.

Diharapkan jika kegiatan Posbindu ini dapat dilaksanakan secara menyeluruh di sekolah-sekolah dan dilaksanakan secara kontinyu

maka derajat kesehatan masyarakat Indonesia akan semakin meningkat dan dampaknya adalah menurunnya angka kejadian Penyakit Tidak Menular.

Selain kegiatan tersebut diharapkan nanti akan muncul inovasi lain yang menjadi daya dukung remaja sehat dengan menggerakkan budaya menanam buah dan sayuran di sekolah, menanam tanaman obat, perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah, memilah sampah yang masih memiliki nilai jual, dan penerapan cara cuci tangan yang baik dan benar.

Bagaimana tahapan pelaksanaan Posbindu Remaja?

Posbindu dilaksanakan dengan 5 tahapan layanan yang disebut sistem 5 meja yang diuraikan pada tabel berikut :



MEJA	KEGIATAN	MENCARI FAKTOR RISIKO
Meja 1	melakukan pendaftaran, mengisi identitas siswa di KMS Posbindu termasuk riwayat penyakit diri sendiri dan keluarga	ada riwayat penyakit DM, hipertensi, jantung, asma, kanker
Meja 2	melakukan wawancara untuk menemukan faktor risiko perilaku tidak sehat	siswa merokok, minum alkohol, kurang aktivitas fisik, kurang makan sayur dan buah, mengalami stres/gangguan tidur
Meja 3	mencari faktor risiko melalui pemeriksaan fisik.	mengukur BB, TB, tekanan darah, lingkaran perut, IMT, <i>body fat</i> , sadari, pemeriksaan IVA (untuk wanita yang sudah menikah)
Meja 4	mencari faktor risiko melalui pemeriksaan laborat	pemeriksaan gula darah, kolesterol, trigliserid, asam urat, kadar alkohol dan tes amfetamin.
Meja 5	mengidentifikasi dan menganalisa semua hasil pemeriksaan	merangkum semua faktor risiko yang ditemukan, selanjutnya melakukan konseling atau merujuk ke puskesmas jika memerlukan pengobatan



Bagaimana cara agar kita tahu bahwa seorang siswa mempunyai faktor risiko? Berikut ini nilai acuan yang digunakan sebagai dasar penemuan faktor risiko adalah sebagai berikut :

FAKTOR RISIKO	BAIK	SEDANG	BURUK
Tekanan darah	$< \frac{110-130}{70-80}$	130-139/80-90	$> 140/90$
Indeks Masa Tubuh	18,5-22,9	23-24,9	> 25
Lingkar Perut	P < 90 cm W < 80 cm	-	P > 90 cm W > 80 cm
Arus Puncak Ekspirasi	Nilai APE $>$ Nilai Prediksi	-	Nilai APE $<$ Nilai Prediksi
Benjolan di payudara	Tidak ditemukan	-	Ditemukan
Pemeriksaan IVA	Negatif	-	Positif

Nah, sahabat remaja
Setelah kalian ditemukan faktor risiko-faktor risiko tersebut selanjutnya kalian akan mendapat konseling dari petugas tentang pola hidup sehat yang seharusnya dijalankan atau jika kalian memerlukan intervensi lanjutan maka kalian akan dirujuk ke Puskesmas.

FAKTOR RISIKO	BAIK	SEDANG	BURUK
Glukosa darah sewaktu	80-144	145-199	> 200
Kolesterol	< 200	200-239	> 240
Trigliserida	< 150	150-199	> 200
Kadar Alkohol Pernafasan	Negatif	-	Positif
Tes Amfetamin Urin	Negatif	-	Positif





Kapan kita akan dirujuk ke Puskesmas?
Dibawah ini adalah beberapa kriteria yang digunakan sebagai acuan untuk merujuk sebagai berikut :

1. Bila ditemukan faktor risiko yang termasuk dalam kriteria buruk.
2. Bila penanganan faktor risiko tidak berhasil pada kunjungan 3 bulan berikutnya.
3. Bila peserta memerlukan pengobatan
4. Bila hasil pemeriksaan uji fungsi paru sederhana terdapat nilai APE kurang dari nilai prediksi
5. Bila hasil pemeriksaan IVA (+) pada deteksi dini kanker leher rahim
6. Bila ditemukan benjolan dan kelainan lainnya pada pemeriksaan payudara.
7. Hasil pemeriksaan kadar alkohol dan tes amfetamin urin (+)

Sahabat remaja,
Ada beberapa inovasi kegiatan yang bisa kalian lakukan untuk mendukung kegiatan Posbindu Remaja yang bisa kalian usulkan kepada guru di sekolah antara lain :

1. Ada program pemberian makanan tambahan dari bahan alami
2. Kegiatan senam setiap hari di kelas diantara pergantian pelajaran.
3. Jalan santai untuk meningkatkan kebugaran.
4. Membiasakan cuci tangan.
5. Memediasi kantin sekolah untuk mulai menyediakan makanan yang rendah lemak atau memodifikasi cara masak jajanan gorengan menjadi jajanan yang direbus, dikukus, dan lain sebagainya.

5 tahapan layanan POSBINDU



Meja 1
Pendaftaran



Meja 2
Faktor Resiko



Meja 3
Cek Tekanan Darah dan
Indeks Massa Tubuh



Meja 4
Pemeriksaan Laborat



Meja 5
Konsultasi

Sahabat remaja,

Modul ini belum termasuk konten reproduksi dan mental. Apabila kalian memiliki masalah tersebut, kalian dapat menghubungi Tutor Sebaya, Guru di Sekolah, Tenaga Kesehatan di PUSKESMAS, atau Orang Tuamu.



Sahabat remaja,

Siapakah kalian untuk menjadi agen perubahan?

Marilah kita terapkan sekolah kita yang sehat dan ramah lingkungan. Kita jalin persahabatan sejati di sekolah kita untuk saling mengingatkan satu sama lain, menjauhkan perilaku yang tidak sehat. Kalian adalah aset bangsa, calon pemimpin bangsa yang sehat dan bugar. Kalian adalah pelopor kesehatan karena kalian telah peduli.

Salam Sehat.



TUTOR SEBAYA



TUTOR SEBAYA



Pembelajaran tutor sebaya (*Peer education*) adalah pengajaran atau pemberian informasi dalam sebuah kelompok yang memiliki anggota dengan rentang usia yang tidak jauh berbeda atau memiliki status yang sama. Kegiatan yang dilakukan dapat berupa teater bermain peran kemudian dilanjutkan dengan diskusi, perlombaan, atau kegiatan lainnya yang dapat dilakukan di mana saja dan kapan saja. *Peer education* dilakukan oleh seorang atau beberapa orang *peer educator* atau tutor sebaya. *Peer educator*/tutor sebaya adalah orang yang memiliki komitmen dan motivasi tinggi untuk menjadi narasumber dalam kelompok sebayanya dan telah mendapatkan pelatihan untuk menjadi seorang tutor sebaya.



Dalam melakukan pembelajaran tutor sebaya khususnya pada remaja, beberapa hal di bawah ini perlu diperhatikan :

Kesetaraan (*Equality*).

Posisikan diri sebagai teman bagi para remaja, bukan sebagai yang lebih tinggi/tua atau lebih rendah/muda. Setelah memperkenalkan diri, prinsip kesetaraan ini dapat disampaikan, misalnya:

“Perkenalkan nama saya / namaku (sebut nama tutor sebaya) dari (sebut nama instansi atau asal daerah, dll). Pada kesempatan ini silahkan teman-teman menganggap saya sebagai teman, tidak perlu memanggil dengan sebutan Mas/Mbak/Pak/Bu.” Bahasa yang digunakan pun dapat menggunakan bahasa yang santai dan dapat ditambahkan pula humor-humor atau candaan.

Kerahasiaan (Confidentiality)

Dalam melakukan pembelajaran tutor sebaya, harus ditekankan bahwa segala informasi atau pengalaman yang disampaikan tidak akan diberitahukan pada siapapun tanpa ada persetujuan, sehingga remaja dapat lebih terbuka mengenai permasalahan yang dihadapinya.



Komunikasi yang Intensif

Tutor sebaya perlu menjadi pendengar yang aktif dan dilanjutkan memberikan tanggapan berupa refleksi dari apa yang telah disampaikan. Hindari kata-kata yang menghakimi dan langsung menyalahkan remaja. Akan lebih baik jika pendidik sebaya menggali terlebih dahulu latar belakang masalah yang disampaikan remaja tersebut. Contoh :

Remaja : “Aku nggak bisa berhenti merokok, karena sudah kecanduan.”

Pendidik sebaya : “Mmm... gitu ya. Aku mengerti, sangat susah untuk berhenti merokok kalau sudah kecanduan. Kalau kamu sendiri, ngerti nggak sebenarnya apa yang membuat seseorang jadi kecanduan rokok?”



Kerjasama (Partnership)

Tutor sebaya bekerja sama dengan remaja untuk mencapai suatu tujuan bersama yaitu perilaku hidup sehat.

FACULTY OF MEDICINE UNIVERSITAS GADJAH MADA

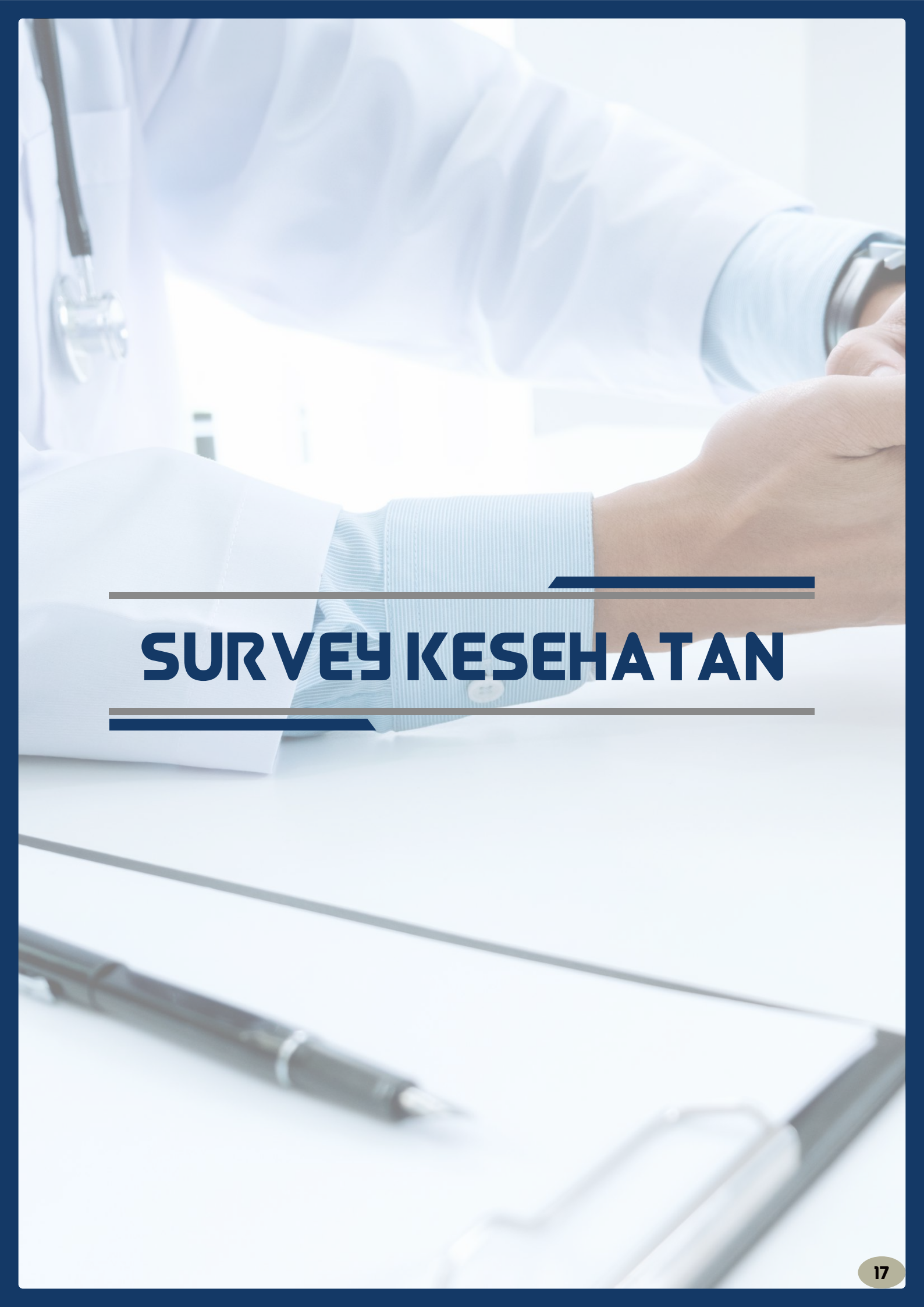


Pengambilan keputusan Bersama (*Shared Decision Making*)

Dalam pendidikan sebaya pada remaja, mungkin perlu juga kehadiran orang dewasa untuk memberikan pertimbangan-pertimbangan, namun pembuatan keputusan akan dikembalikan lagi kepada kelompok remaja.

Pelaksanaan pendidikan sebaya dapat dilakukan dengan berbagai kegiatan. Kegiatan tersebut misalnya dengan menggunakan game, sehingga anggota kelompok dapat bersantai dan tertawa bersama. Dapat juga dilakukan kegiatan diskusi bersama dengan topik yang sudah disepakati. Misalnya topik mengenai gizi untuk remaja. Kegiatan diskusi dengan tema tersebut dapat dimulai dengan menggambar piramida makanan kemudian melibatkan semua anggota kelompok untuk berdiskusi.

Intinya, apapun topik yang akan diangkat, usahakan topik tersebut cukup sederhana untuk dimengerti oleh semua anggota kelompok dan semua anggota kelompok harus terlibat dalam diskusi. Setiap kegiatan harus terdiri dari mendengarkan, melihat, berbicara, dan melakukan.



SURVEY KESEHATAN

PANDUAN SURVEY

Perilaku hidup sehat sangat penting bagi seluruh lapisan masyarakat mulai dari usia muda sampai lanjut usia. Salah satu tujuan perilaku hidup sehat adalah mengurangi risiko terkena penyakit tidak menular (*non communicable disease*). Kalangan remaja adalah salah satu komunitas yang relatif kurang mendapat perhatian terkait pencegahan penyakit tidak menular. Seorang Pendidik Sebaya (peer educator) atau bahkan remaja sendiri dapat mengamati kebiasaan sehari-hari diri sendiri atau temannya, apakah sudah termasuk melakukan kebiasaan hidup sehat atau belum. Adapun metode observasi dalam penelitian ini adalah menggunakan kuesioner yang terdiri dari tiga topik pokok yaitu kebiasaan merokok, aktivitas fisik dan olahraga, serta pola makan. Observasi bersifat rahasia sehingga semua jawaban yang diberikan oleh responden akan dijaga kerahasiaannya. Berikut tahapan observasi menggunakan kuesioner dalam survey ini.

A Kebiasaan Merokok

Topik pertama adalah kebiasaan merokok dan berikut daftar pertanyaan dalam kuesioner:

1. Apakah [NAMA] merokok selama 1 bulan terakhir?
(BACAKAN JAWABAN, PILIH SALAH SATU JAWABAN)
 - a. Tidak pernah sama sekali > ke no. 2
 - b. Tidak, tapi sebelumnya pernah merokok setiap hari > ke no. 3
 - c. Tidak, tapi sebelumnya pernah merokok kadang-kadang > ke no.4
 - d. Ya, setiap hari > ke no. 3
 - e. Ya, kadang - kadang > ke no. 4
2. Apakah [NAMA] ingin merokok?
 - a. Ya / tidak (CORET YANG TIDAK PERLU)
 - b. Mengapa?

(lanjutkan ke pertanyaan no. 10)
3. Berapa umur [NAMA] ketika pertama kali merokok? (CORET YANG TIDAK PERLU)
_____ tahun / tidak ingat
4. Berapa umur [NAMA] mulai merokok setiap hari? (CORET YANG TIDAK PERLU)
_____ tahun / tidak ingat
5. Rata-rata berapa batang rokok/cerutu/cangklong (buah) yang [NAMA] hisap per hari atau per minggu?
Rokok (kretek, putih, dan liting) : _____ batang/hari | _____ batang/minggu
Cerutu/ cangklong : _____ batang/hari | _____ batang/minggu
6. Sebutkan jenis rokok yang biasa [NAMA] hisap: (BACAKAN POINT a SAMPAI DENGAN e, LINGKARI JENIS ROKOK, JAWABAN BISA LEBIH DARI 1)
 - a. Rokok kretek
 - b. Rokok putih
 - c. Rokok liting
 - d. Cangklong/cerutu
 - e. Rokok elektrik
7. Dimanakah [NAMA] biasanya merokok? (PILIH SALAH SATU JAWABAN)
 - a. Di dalam gedung/ ruangan
 - b. Di luar gedung/ ruangan
8. Apakah [NAMA] biasa merokok di rumah ketika bersama Anggota Rumah Tangga lain?

9. Apa alasan [NAMA] merokok?

10. Seberapa sering orang lain merokok di dekat [NAMA] dalam ruangan tertutup? (termasuk di rumah, sekolah, dan sarana transportasi) (PILIH SALAH SATU JAWABAN)
- Ya, setiap hari
 - Ya, kadang-kadang
 - Tidak pernah sama sekali
11. Apa pendapat [NAMA] terhadap Rokok?

12. Apa pendapat keluarga [NAMA] terhadap Rokok?

Referensi:

- Indonesia, K.K.R., 2013. Riset kesehatan dasar 2013. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI.
- World Health Organization, 2008. WHO steps instrument question-by-question guide (core and expanded). Geneva: World Health Organization.
- Arrazola, R.A., Singh, T., Corey, C.G., Husten, C.G., Neff, L.J., Apelberg, B.J., Bunnell, R.E., Choiniere, C.J., King, B.A., Cox, S. and McAfee, T., 2015. Tobacco use among middle and high school students-United States, 2011-2014. *MMWR. Morbidity and mortality weekly report*, 64(14), pp.381-385

B Aktivitas Fisik dan Olahraga

Topik yang kedua adalah aktivitas fisik dan olahraga. Berikut daftar pertanyaan dalam kuesioner aktivitas fisik dan olahraga:

1. Bagaimana cara ke sekolah dan pulang sekolah? (jalan kaki, naik sepeda, naik motor)

Jawab :

2. Berapa kali dalam seminggu jadwal olahraga di sekolah?

Jawab :

3. Jika di sekolah, aktivitas fisik atau olahraga apa saja yang biasa dilakukan?

Jawab :

4. Jika di rumah, aktivitas fisik atau olahraga apa saja yang biasa dilakukan?

Jawab :

5. Apakah biasa tidur siang setiap harinya? Jika Ya, menghabiskan waktu berapa jam?

Jawab :

6. Malam mulai tidur jam berapa? Bangun pagi jam berapa?

Jawab :

7. Apakah di rumah sering membantu pekerjaan rumah? Ya/Tidak

Jika Ya, membantu apa saja?

Jawab :

8. Apakah mengikuti kegiatan ekstrakurikuler atau les di sekolah atau di luar sekolah?

Jika Ya, kegiatan apa saja yang biasa dilakukan?

Jawab :

Referensi :

- World Health Organization (2009) Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks. Geneva: World Health Organization.
- Lee IM, Hsieh CC, Paffenbarger RS Jr (1995) Exercise intensity and longevity in men. The Harvard Alumni Health Study. *JAMA* 273: 1179–1184. PM:7707624
- Paffenbarger RS Jr, Kampert JB, Lee IM, Hyde RT, Leung RW, et al. (1994) Changes in physical activity and other lifeway patterns influencing longevity. *Med Sci Sports Exerc* 26: 857–865. PM:7934759

C Survey dan Pengamatan Pola Makan

Panduan survey pola makan menggunakan *food rewards*. Pengisian kuesioner pola makan ini dilakukan selama 1 minggu. Siswa diminta untuk mencatat jenis dan jumlah makanan dan minuman yang dikonsumsi setiap hari selama 1 minggu dalam tabel yang disediakan, seperti di bawah ini.

Hari	Waktu Makan		
	Pagi	Siang	Malam
Hari 1			
Hari 2			
Hari 3			
Hari 4			
Hari 5			
Hari 6			
Hari 7			

Catatan : Jumlah/porsi makan dan minum disebutkan, misal : satu centong nasi, satu gelas, dll.

Referensi :

- 1.Hall JN, Moore S, Harper SB, Lynch JW (2009) Global variability in fruit and vegetable consumption. Am J Prev Med 36: 402–409. PM:19362694
- 2.Cecchini M, Sassi F, Lauer JA, Lee YY, Guajardo-Barron V, et al. (2010) Tackling of unhealthy diets, physical inactivity, and obesity: health effects and cost-effectiveness. Lancet 376: 1775–1784. ISI:000284984900033
- 3.Pomerleau J, Lock K, Knai C, McKee M (2005) Interventions designed to increase adult fruit and vegetable intake can be effective: a systematic review of the literature. J Nutr 135: 2486–2495. PM:16177217



**KEBIASAAN TIDAK
MEROKOK**

APA ITU ROKOK?

ROKOK adalah hasil olahan tembakau, termasuk cerutu atau bentuk lainnya.

KANDUNGAN DALAM SEBATANG ROKOK

TAR merupakan zat berbahaya penyebab kanker (karsinogenik) dan berbagai penyakit lainnya.

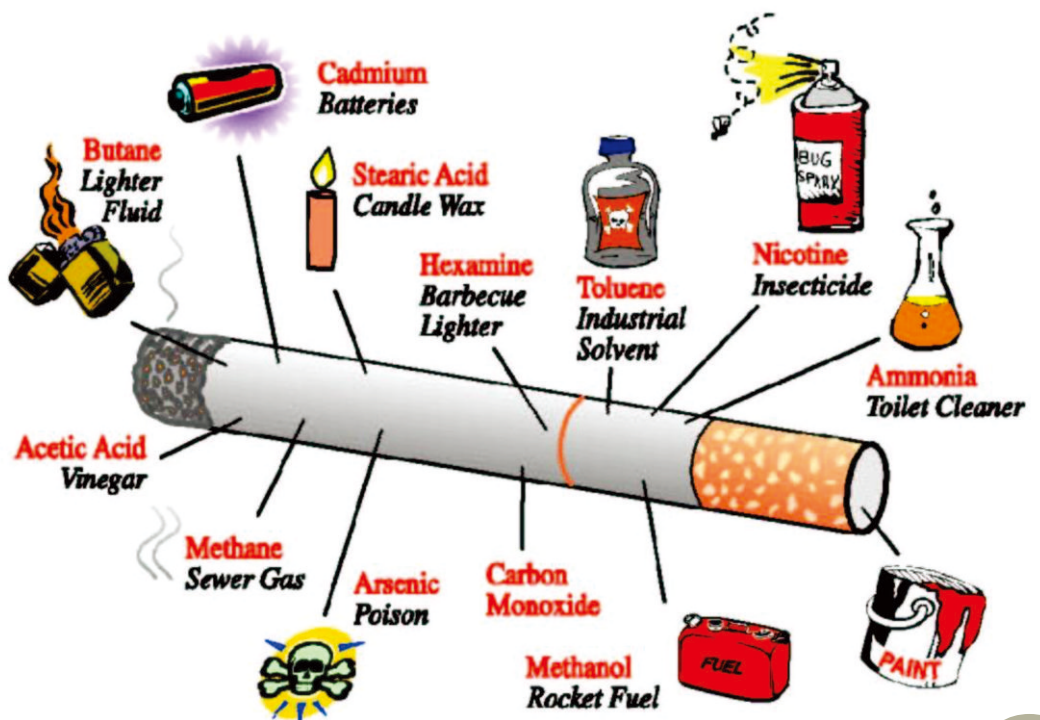
NIKOTIN adalah zat berbahaya yang dapat menyebabkan kecanduan (adiksi).

KARBONMONOKSIDA merupakan salah satu gas beracun yang dapat menurunkan kadar oksigen di dalam darah, sehingga dapat menurunkan konsentrasi dan timbulnya penyakit berbahaya.

RACUN DALAM ROKOK

Bahan - bahan tersebut sangat berbahaya apabila masuk ke dalam tubuh.

*silahkan browsing lebih lanjut untuk mengetahui bahaya masing - masing kandungan tersebut.



JENIS - JENIS ROKOK



ROKOK FILTER/KRETEK

adalah tembakau dan bahan tambahan lain yang digulung/ dilinting dengan kertas baik dengan tangan atau menggunakan mesin.



CERUTU

adalah tembakau murni dalam bentuk lembaran yang menyerupai rokok.



VAPE

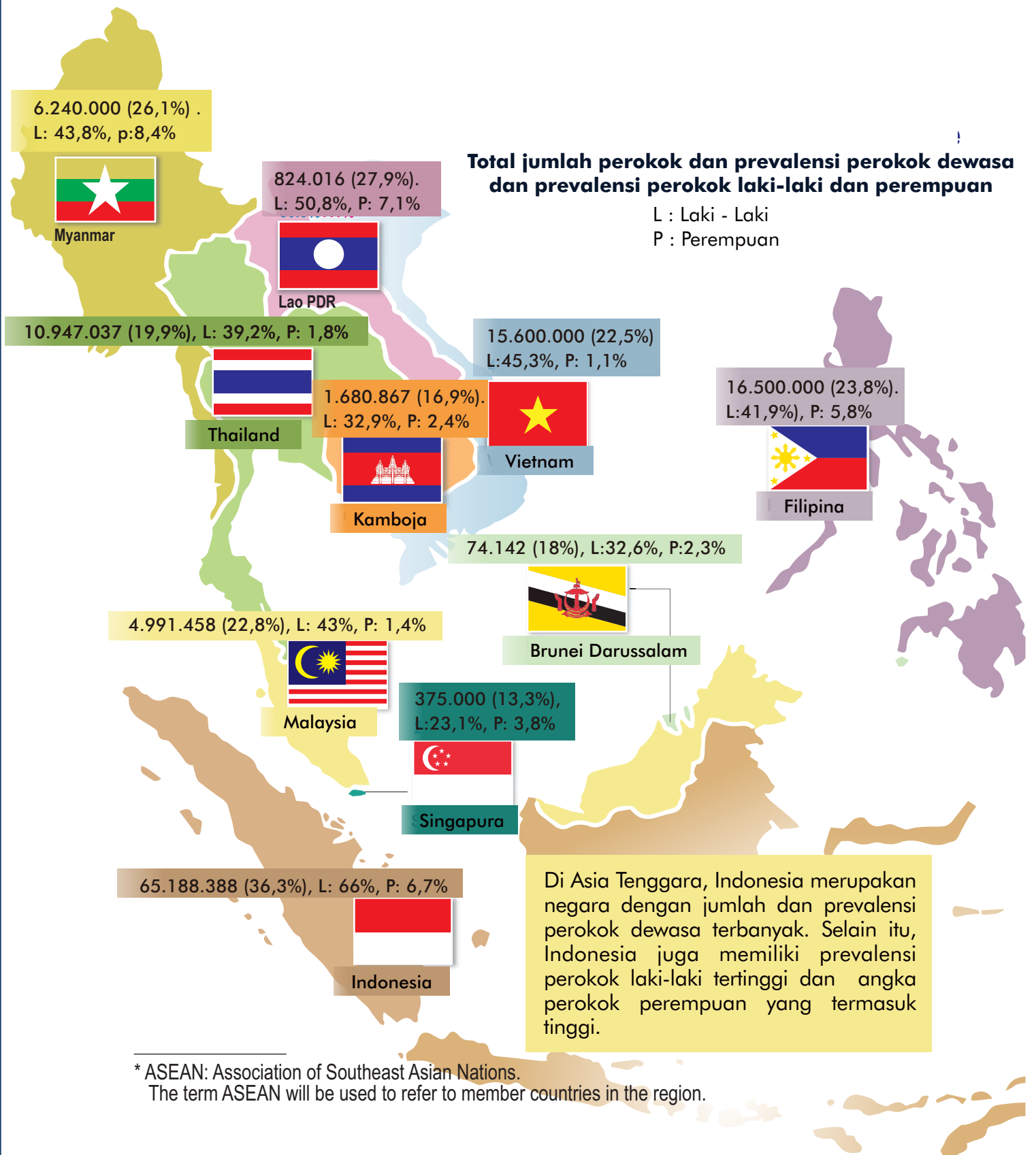
adalah tembakau yang dicampur buah-buahan / rempah-rempah yang dihirup uapnya dengan alat khusus.



SHISHA/ROKOK ARAB

adalah tembakau yang dicampur buah-buahan / rempah-rempah yang dihirup uapnya dengan alat khusus.

PETA PEROKOK DEWASA (USIA 25- 64 TAHUN) DI ASIA TENGGARA

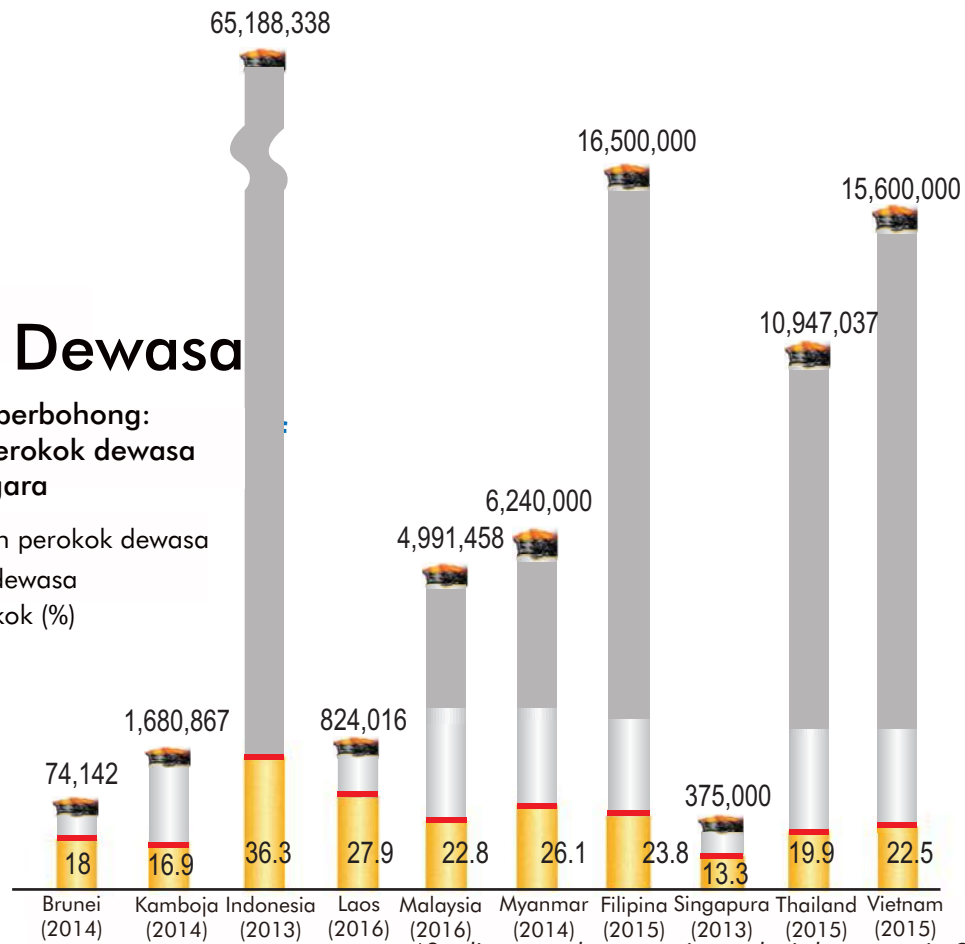


JUMLAH DAN PREVALENSI PEROKOK DEWASA DI ASEAN

Perokok Dewasa

Angka tidak berbohong:
Persentase perokok dewasa
di Asia Tenggara

- Total jumlah perokok dewasa
- Prevalensi dewasa yang merokok (%)



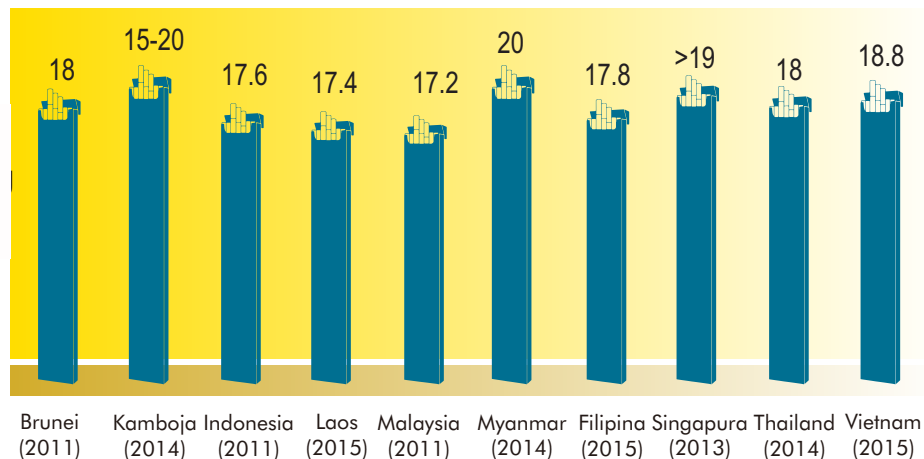
*Studi merupakan survei populasi dengan usia 25-64 tahun

1 DARI 5 DEWASA DI ASIA TENGGARA MEROKOK

Rerata usia mulai merokok di antara dewasa di Asia Tenggara

Rata-rata,
perokok di
Asia Tenggara
mulai merokok
sebelum usia
20 tahun

- Rerata usia mulai merokok (perokok harian)



BAHAYA MEROKOK

ASAP ROKOK yang dihisap baik oleh sipperokok dan orang lain di sekitarnya berdampak pada timbulnya berbagai gangguan kesehatan.

PEROKOK PASIF

PEROKOK PASIF merupakan seseorang yang menghirup asap rokok dari PEROKOK AKTIF (orang yang merokok). Paparan asap rokok dapat menyebabkan penyakit serius hingga kematian. Dampak dari asap rokok menjadi pembahasan serius oleh para ilmuwan.



BUDAYA TANPA ROKOK



Hasil survey menunjukkan 12 dari 16 kepala keluarga adalah perokok. Semua orang berhak dilindungi kesehatannya dari paparan asap rokok, karena itu salah satu upaya yang dilakukan adalah dengan menerapkan kawasan tanpa rokok, yang memerlukan dukungan semua elemen masyarakat, sehingga akan terbentuk Budaya Tanpa Rokok. Budaya jago atau kenduri dengan rokok buka budaya baik, sehingga harus ditolak. Kawasan atau area merokok adalah 20 meter dari sebuah gedung.



7 TIPS BERHENTI MEROKOK

1. **MOTIVASI** – Bulatkan tekad berhenti merokok.
2. **BERHENTI MEROKOK SEKETIKA** (total) atau melakukan pengurangan jumlah rokok yang dihisap per hari secara bertahap.
3. **TAHAN KEINGINAN** untuk merokok dengan menundanya.
4. **BEROLAHRAGA** secara teratur.
5. **MINTA DUKUNGAN** dari keluarga terdekat.
6. **KONSULTASI** dengan dokter.

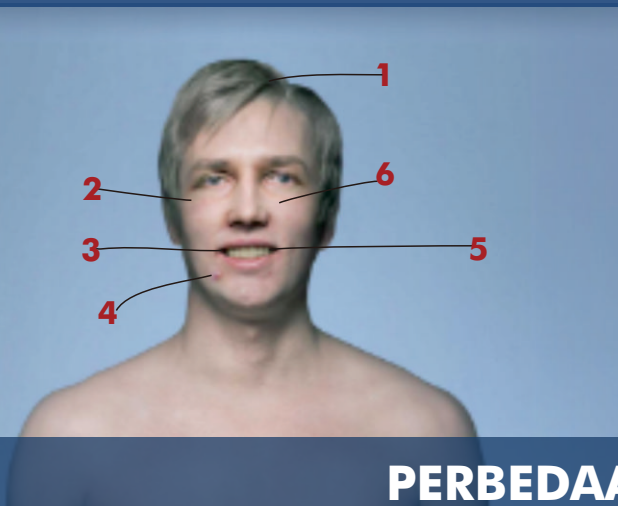


**Tidak
Pernah
Menyerah!**



Perokok tidak dapat melakukan aktifitas fisik yang hebat semacam ini,
jangan tertipu dengan *image* dalam iklan rokok!
Hanya orang sehat yang tidak merokok yang bugar fisiknya

BAHAYA MEROKOK!



PERBEDAAN TUBUH PEROKOK & BUKAN PEROKOK

1. Rambut Rapuh

Rambut perokok lebih rapuh, lebih cepat mengalami kebotakan, dan memutih (beruban).

2. Keriput

Perokok akan lebih cepat keriput. Merokok dapat mengurangi collagen dan elastisitas kulit.

3. Gigi menguning

Gigi Perokok akan lebih kuning. Hal ini dikarenakan oleh tar yang tersisa di enamel gigi.

4. Jerawat

Perokok lebih mudah berjerawat, dikarenakan sirkulasi darah yang buruk.

5. Bau mulut

Perokok memiliki bau mulut yang tidak sedap. Dikarenakan oleh tar yang terkandung dalam rokok.

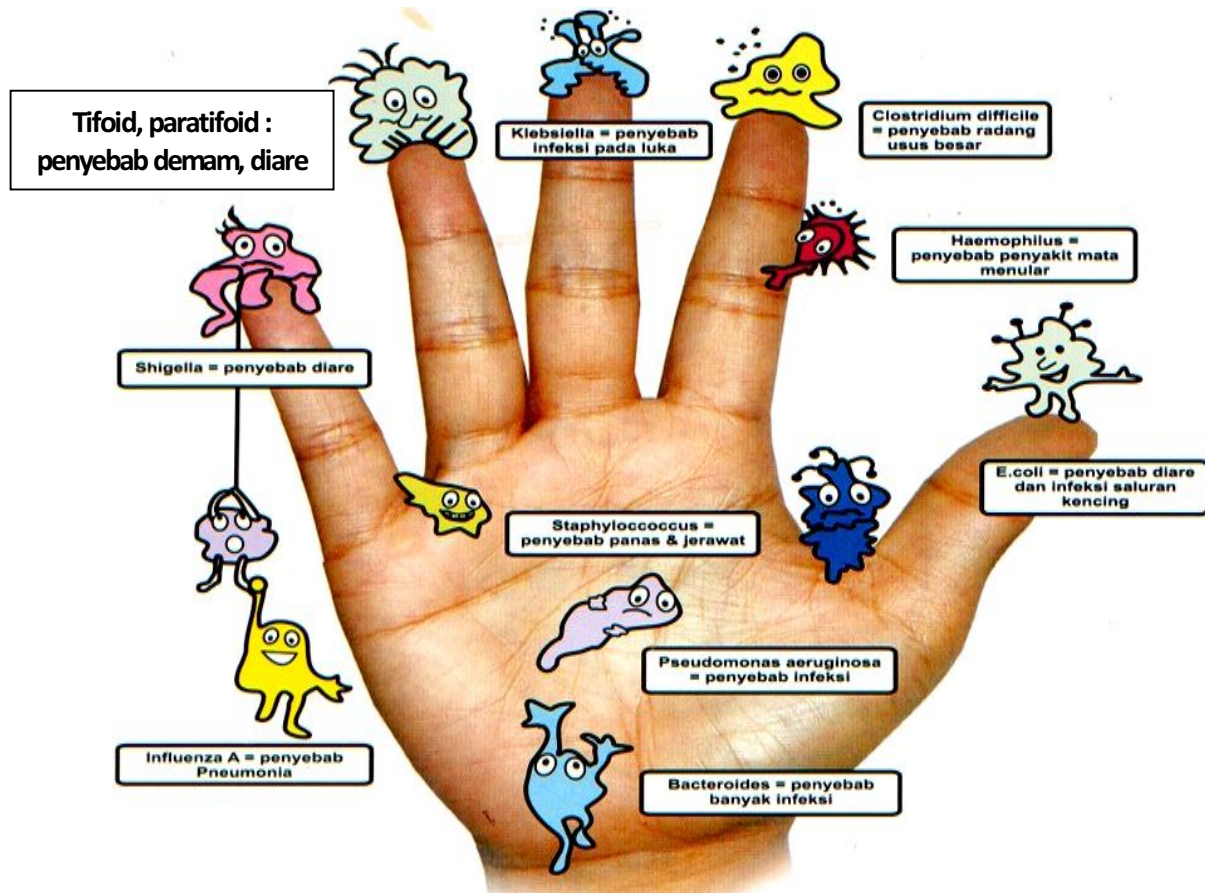
6. Wajah

Perokok memiliki wajah yang terlihat tidak sehat.

**BUDAYA
CUCI TANGAN
UNTUK HIDUP LEBIH SEHAT**

Mencuci Tangan dengan Sabun/Alkohol

Teman-teman, tahu tidak kalau ternyata di tangan kita terdapat banyak kuman yang bersarang lho dari aktivitas kita! Tidak percaya? Lihat deh gambar tentang kuman-kuman yang ada di tangan kita di bawah ini..



Hiii... Seram yaa..

Tapi teman-teman jangan khawatir, karena semua penyakit di atas dapat dicegah dengan langkah cepat dan mudah yaitu CUCI TANGAN !

Eitss,
tapi cuci tangan ini
tidak sembarang
lho caranya.
Cara mencuci tangan yang benar
supaya tangan kita bersih
dan tercegah dari penyakit
adalah:

1. Cuci tangan menggunakan
sabun, atau..



Melakukan 6 langkah dalam mencuci tangan dengan waktu 20-30 detik untuk mencuci tangan dengan alkohol dan 40-60 detik untuk cuci tangan dengan air dan sabun.



2. Cuci tangan menggunakan
alkohol

**Ini nih, cara mencuci tangan
yang benar dengan alkohol
atau sabun dan air..**

Ini nih, cara mencuci tangan yang benar dengan alkohol atau sabun dan air..

Agar lebih mudah diingat, ada singkatan menarik nih untuk 6 langkah cuci tangan yaitu **TEPUNG SELACI PUPUT**.

Yuuk kita coba latihan bersama 6 langkah mencuci tangan dengan mengikuti gambar di bawah..

CUCI TANGAN 6 LANGKAH



Teman-teman jangan lupa juga ya untuk selalu mencuci tangan di waktu berikut:



NAH, JADI...

Yuk kita budayakan mencuci tangan dengan sabun atau alkohol agar kita tercegah dari berbagai penyakit!

Jangan lupa juga untuk rajin memotong kukumu ya agar tidak mudah kotor.



MAKAN SEHAT DAN GIZI SEIMBANG



designed by freepik.com

Sahabat remaja, pemerintah saat ini sedang menghadapi ancaman yang serius di bidang kesehatan, yaitu meningkatnya kasus penyakit tidak menular (PTM). Penyakit tidak menular contohnya kencing manis, stroke, penyakit jantung, penyakit kanker, asma, dan masih banyak lagi. PTM telah menjadi penyebab utama kematian dan diperkirakan jumlahnya akan terus meningkat dari tahun ke tahun jika tidak ada usaha pencegahannya. Penyebabnya cukup kompleks, salah satunya adalah karena pola makan yang tidak sehat.

**PTM dapat
dicegah
bila faktor
resiko dapat
dikendalikan**

**Lalu
apa
peran
kita?**



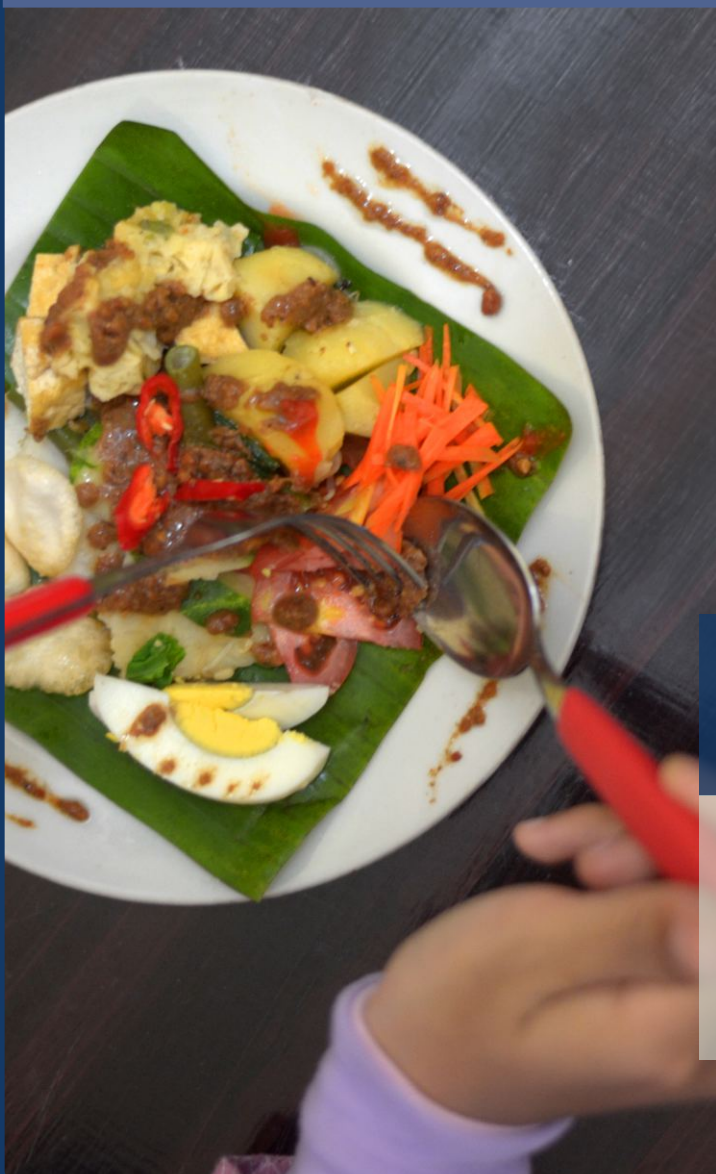
Sahabat remaja diajak untuk dapat mengenali faktor risiko apa saja tentang pola makan yang tidak sehat pada diri sendiri, teman sebaya, kakak kelas, anggota keluarga dan mampu menerapkan pola makan yang lebih sehat mengacu pada asupan gizi yang seimbang.

What : Apa yang dimaksud dengan gizi seimbang?

Gizi seimbang mengandung arti bahwa makanan yang kita konsumsi sehari – hari harus mengandung karbohidrat, lemak, protein, dan vitamin dalam proporsi yang seimbang, disesuaikan dengan kebutuhan tubuh.

Selain gizi seimbang, sahabat remaja disarankan untuk makan makanan yang beraneka ragam agar zat gizinya lengkap. Sehingga kekurangan zat gizi pada satu jenis makanan akan dilengkapi oleh zat gizi dari makanan lain.

Sahabat remaja dapat melihat bagan di bawah ini untuk menilai kebutuhan gizi harian kalian



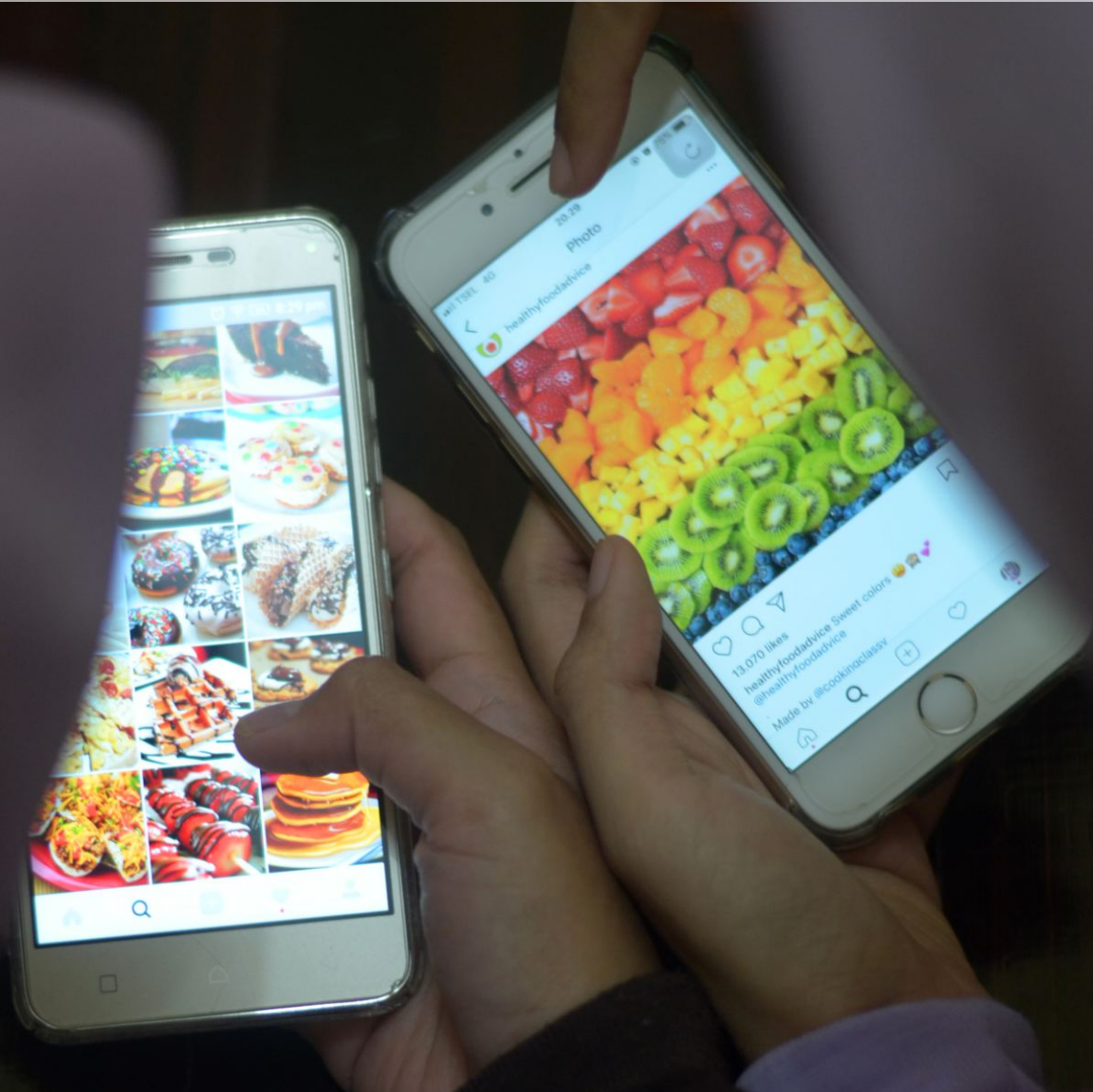
Jenis Makanan	Sumber	Jumlah Kebutuhan
Makanan pokok	Nasi, Mie, Kentang, Jagung, Roti, Singkong, Tepung, Ubi dll	½ porsi
Sayur dan Buah	Sayuran seperti : Sawi, Wortel, Kacang panjang, Bayam, Selada, Kol, Terong, dll	¼ porsi
	Buah – buahan seperti: Pisang, Mangga, Pepaya, Semangka, Apel, Jeruk, dll	
Lauk	Ikan, Telur, Daging, Tahu, Tempe, Udang, Cumi, dll	¼ porsi
Air Putih	Minimal 8 gelas	
Batasi makan makanan yang manis, asin, dan berlemak		

Who : Siapa yang perlu dilakukan skrining faktor risiko perilaku pola makan yang tidak seimbang?

Skrining perlu dilakukan pada remaja. Mengapa? Karena masa remaja termasuk dalam kelompok yang rentan gizi. Pola makan dan gaya hidup sehat sejak remaja dapat menurunkan resiko penyakit tidak menular (PTM).

Tips / alternatif cara cepat untuk sarapan:

1. Ambil 1 buah pisang/apel untuk dimakan di sekolah.
2. Siapkan roti + selai kacang (tinggi protein). *Hati - hati apabila kalian alergi terhadap kacang.
3. Siapkan *Fruit Bar* siap makan.
4. Siapkan susu atau yogurt kemasan.
5. Siapkan makanan tradisional siap santap (contohnya : arem - arem, onigiri, atau lempeng)



Sahabat remaja sebaiknya juga terampil untuk menilai status gizinya apakah tergolong cukup, kurang, atau berlebih. Hal tersebut dapat dilakukan dengan cara menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT). Caranya mudah saja kok, kalian hanya perlu menghitung perbandingan antara berat badan dengan kuadrat tinggi badan.

Bagaimana cara menghitungnya?

Sebagai contoh :

- Ali memiliki berat badan 50 kg
 - Tinggi badan Ali 150 cm
- Maka status gizinya adalah?

$$\begin{aligned} \text{IMT} &= 50 / 1,5^2 \\ &= 50 / 2,25 \\ &= 22,2 \text{ (Normal)} \end{aligned}$$

Kemudian dicocokkan dengan tabel kategori IMT

Kategori	IMT (kg/m ²)
Kurus	< 18,5
Normal	18,5 – 22,9
Gemuk:	
Pre Obesitas	23 – 24,9
Obesitas I	25 – 29,9
Obesitas II	> 30



When :

Kapan perlu dilakukannya skrining faktor risiko perilaku pola makan yang tidak sehat?

Skrining faktor risiko perlu dilakukan pada kelompok rentan gizi yaitu kelompok bayi, kelompok anak balita, kelompok anak sekolah, kelompok remaja, dan kelompok ibu hamil. Karena pada kelompok ini diperlukan zat – zat gizi dalam jumlah yang lebih besar dari kelompok umur yang lainnya. Jika tidak dipenuhi maka akan mengganggu pertumbuhan dan perkembangan di kemudian hari.

Why :

Mengapa skrining faktor risiko perilaku pola makan dengan gizi tidak seimbang perlu bagi remaja?

Remaja merupakan aset yang sangat berharga bagi negara di masa mendatang, maka selaknyanya remaja terjamin kesehatannya. Sebagian besar remaja masih beranggapan bahwa penyakit akan datang menyerang pada usia tua, mereka belum sadar bahwa penyakit pada usia tua berawal dari perilaku yang salah di saat remaja. Sehingga hanya sedikit remaja yang peduli terhadap kesehatannya



Where : Dimana tempat dilakukannya skrining faktor risiko perilaku pola makan yang tidak seimbang?

Sahabat remaja, kami telah melakukan observasi untuk mengetahui kebiasaan siswa mengonsumsi makanan sehari – hari. Survey dilakukan oleh 10 orang siswa yang sebelumnya mendapat *briefing* dari Dokter Keluarga dari tim Family Medicine Fakultas Kedokteran UGM. Selanjutnya siswa yang telah mendapatkan *briefing* tersebut melakukan wawancara langsung kepada 30 responden yaitu teman sebaya, adik kelas, dan kakak kelas.

Berdasarkan hasil observasi, ternyata ditemukan banyak faktor risiko perilaku yang tidak sehat dari para responden, antara lain :

1

Siswa belum menerapkan pola makan dengan gizi seimbang antara karbohidrat, protein, lemak, dan vitamin.

2

Porsi makanan yang paling banyak dikonsumsi adalah karbohidrat, suka mengonsumsi makanan berlemak dan minuman yang manis, sedangkan porsi untuk buah dan sayur masih kurang, bahkan ada beberapa siswa yang tidak menerapkan makan 3x sehari.

3

Pada siang hari siswa jajan aneka gorengan dan minuman manis di kantin sekolahnya, dikarenakan kerap pulang sore hari. Hanya sedikit siswa yang mengonsumsi susu.

Penyebab faktor risiko ini muncul karena pada pagi hari, remaja tersebut sarapan dengan makan yang praktis dan cepat saji seperti mie instan, sedangkan orang tua mereka belum memasak sayur.

How :

Bagaimana cara mengatur pola makan dengan gizi seimbang?



Berikut beberapa tips yang bisa kalian terapkan

1. Selalu mengatur pola makan

Selama ini porsi karbohidrat siswa terlalu banyak karena siswa kerap membeli snack dan camilan yang berkarbohidrat tinggi. Saat sahabat remaja hendak makan, ambil nasi $\frac{1}{2}$ piring nasi saja, selanjutnya yang $\frac{1}{4}$ piring adalah lauk-pauk dan $\frac{1}{4}$ piring lagi adalah sayuran dan buah. Untuk lauk pauk, sayuran dan buah dibuat bervariasi saat makan pagi, siang dan sore, tujuannya agar nilai gizinya makin lengkap. Lebih baik lagi bila ditambah satu gelas susu.

2. Mulailah mengurangi makanan berlemak

Kadar lemak dalam tubuh yang berlebihan akan disimpan di bawah kulit, yang akan menyebabkan obesitas. Sedangkan jika berada pada pembuluh darah, lemak yang tertimbun akan membentuk plak yang bisa menyumbat aliran darah, yang akan mengakibatkan serangan jantung, stroke dan darah tinggi.

A person wearing a purple long-sleeved shirt is reaching into a vending machine. They are holding a clear plastic water bottle with a green cap. The vending machine has several shelves filled with various bottles of water and other beverages. The background is slightly blurred, showing more shelves and bottles.

3. Mulailah mengurangi minuman yang manis (softdrink dan minuman energi)

Jika asupan gula terlalu tinggi maka gula yang tidak terpakai di dalam tubuh akan disimpan dalam bentuk lemak. Lemak yang tertimbun di pembuluh darah bisa menggumpal sehingga berisiko terkena serangan jantung koroner dan stroke. Sebaiknya minum air putih minimal 8 gelas per hari. Mengonsumsi air putih yang cukup akan melancarkan metabolisme tubuh dan juga membantu mengeluarkan zat sisa dan racun dalam tubuh.

4. Membiasakan makan buah dan sayuran

Teman-teman bisa menjadikan buah sebagai makanan selingan di antara waktu makan utama. Sayur dan buah banyak mengandung vitamin dan mineral, serta serat yang membuat kita selalu kenyang sehingga tidak makan berlebih.

5. Membiasakan untuk selalu sarapan

Sarapan bermanfaat sebagai sumber energi untuk melakukan aktivitas. Otak bekerja lebih optimal menerima pelajaran di sekolah dan tidak akan mudah merasa lemas atau mengantuk. Sarapan juga dapat membantu siswa untuk tidak jajan atau ngemil yang berisiko mengandung gula tinggi. Apabila kita tidak sarapan pagi, kemungkinan kita akan makan secara berlebihan pada waktu makan berikutnya.



6. Membiasakan memilih makanan yang direbus atau dipanggang, bukan digoreng

Selama ini banyak siswa yang jajan aneka gorengan yang tersedia di kantin. Jika kita terlalu banyak mengonsumsi gorengan maka lemak yang masuk ke dalam tubuh akan meningkat dan jika menumpuk di dalam tubuh akan menyebabkan obesitas dan gumpalan lemak di dalam pembuluh darah.

7. Selama ini teman – teman banyak menggunakan waktunya untuk bermain handphone dan game bukan?

Nah mulai sekarang perbanyaklah membantu orang tua mengerjakan pekerjaan rumah, termasuk menyiapkan makanan. Pikirkan cara-cara baru untuk membuat makanan yang lebih sehat. Buatlah resep keluarga menjadi makanan yang rendah lemak dengan mengubah metode memasak, misalnya memanggang, menumis, dan merebus, dibandingkan menggoreng

9. Membiasakan minum susu 1 gelas per hari

Selama ini siswa sangat jarang minum susu, sebagaimana kita tahu, susu kaya akan protein dan kalsium yang penting untuk pembentukan tulang dan gigi yaitu mencegah pengeroposan tulang disaat usia lanjut dan gigi berlubang. Konsumsi susu dapat membantu memenuhi kebutuhan vitamin dan mineral yang bermanfaat bagi pertumbuhan dan perkembangan.

10. Sebaiknya teman – teman rutin mengukur BB dan TB 1 bulan sekali

Tujuannya adalah untuk menghitung indeks masa tubuh kalian. Jika IMT dikisaran normal berarti status gizi kalian sudah baik. Tetapi jika berlebih berarti teman-teman mengalami obesitas sehingga asupan karbohidrat dan gula perlu dikurangi. Tetapi jika indeks masa tubuh dibawah normal berarti teman-teman harus menambah asupan makanan. Tetapi jika BB tetap tidak bisa naik sebaiknya menghubungi dokter keluarga untuk mencari penyebabnya.

Kebutuhan kalori harian berdasarkan Berat Badan (BB) dan aktivitas:

1. Tentukan Berat Badan (BB) ideal

BB ideal = $0,9 \times (TB - 100)$

*TB adalah Tinggi Badan

2. Hitung Kebutuhan Basal (KB)

KB Perempuan = BB Ideal $\times$ 25 Kkal

KB Laki - Laki = BB Ideal $\times$ 30 Kkal

*Kebutuhan kalori laki - laki umumnya lebih tinggi dibanding perempuan.

4. Koreksi Usia (KU)

Semakin bertambah usia, maka kebutuhan kalori dan asupan makanannya pun semakin sedikit. Berikut koreksi Usia Kebutuhan Kalori:

- 0 - 40 tahun : 0% dari KB
- 40 - 59 tahun : 5% dari KB
- 60 - 69 tahun : 10% dari KB
- > 70 tahun : 20% dari KB

3. Aktivitas Fisik (AF)

Kebutuhan kalori untuk aktivitas fisik dihitung dari kebutuhan basal, sebagai berikut:

- Aktivitas ringan (10-20 %):

Menyetir mobil, mengajar, berjalan, kerja kantor, memancing, membaca.

- Aktivitas sedang (20-30 %):

Kerja rumah tangga, bersepeda, bowling, berjalan cepat, berkebun.

- Aktivitas berat (40-50 %):

Aerobik, bersepeda, mendaki, panjat tebing, dansa, *jogging*, dan melakukan kegiatan atletik.

5. Total Kalori (TK) yang dibutuhkan per hari

$$TK = KB + AF - KU$$

Keterangan :

TK : Total kalori

KB : Kebutuhan Basal

AF : Aktivitas Fisik

KU : Koreksi Umur

Contoh :

*Jika sahabat remaja berusia 17 tahun dan memiliki tinggi badan 165 cm, maka BB ideal adalah : $0,9 \times (165 - 100) = 58,5$ kg

*Kebutuhan basal sahabat, jika sahabat seorang laki - laki adalah : $58,5 \times 30$ Kkal = 1.755 Kkal

*Jika sahabat memiliki aktivitas fisik (AF) sedang, maka penambahan kebutuhan kalori : $20\% \times 1.755 = 351$ Kkal.

Karena sahabat berumur di bawah 40 th maka tidak memerlukan koreksi usia (KU).

*Total kalori yang dibutuhkan adalah :

$$TK = KB + AF - KU$$

$$= 1,755 + 351 - 0$$

$$= 2.106 \text{ Kkal}$$

Sumber Kalori Harian:

- 100 gram Nasi Putih : 129 kalori
- 1 porsi Burger : 925 kalori
- 1 buah Pisang (*sunpride*) : 105 kalori
- 1 buah Arem - Arem : 186 kalori
- 1 Bungkus *Fruit Bar* : 140 kalori

- 1 porsi Nasi Goreng Ayam : 360 kalori
- 100 gram Kentang Goreng : 150 kalori
- 1/2 cup Es Krim Vanilla : 137 kalori
- 1 potong Sayap Ayam Goreng dengan Kulit : 201 kalori

Nah, itulah beberapa tips yang bisa saya sampaikan, semoga bermanfaat bagi sahabat remaja. Marilah kita bisa menjadi agen perubahan bagi diri kita sendiri, teman sebaya, anggota keluarga di rumah dan di sekolah.



Hindarilah faktor risiko-faktor risiko yang tidak sehat dalam asupan makanan kita. Semoga kita bisa tumbuh dan berkembang menjadi manusia yang sehat dan kelak bisa menjadi pemimpin yang berguna bagi bangsa dan negara.

**Yuk, kita menjadi remaja yang positif dan mandiri dengan menerapkan gaya hidup dan pola hidup sehat.
Salam SEHAT !!!**



AKTIVITAS FISIK DAN OLAHRAGA



Apa itu Aktivitas Fisik? Apakah sama dengan Olahraga?

Aktivitas fisik sebagai gerakan tubuh yang memerlukan pengeluaran energi - termasuk aktivitas yang dilakukan saat bekerja, bermain, melakukan pekerjaan rumah tangga, bepergian, dan terlibat dalam kegiatan rekreasi (WHO)

Olahraga adalah sub kategori aktivitas fisik yang direncanakan, terstruktur, berulang, dan bertujuan memperbaiki atau mempertahankan satu atau lebih komponen kebugaran fisik. Jadi, olahraga itu termasuk aktivitas fisik, namun tidak semua aktivitas fisik itu berupa olahraga.



Bukti Masyarakat Indonesia Kurang Beraktivitas Fisik

Sebanyak 48.2% penduduk Indonesia yang berusia >10 tahun kurang melakukan aktivitas fisik, terutama wanita dan masyarakat perkotaan (Riskesdas, 2007)

Hanya 17% persen siswa SD-SMA/SMK dari 17 provinsi yang memiliki tingkat kebugaran baik menurut Tes Kesegaran Jasmani Indonesia 2010

MENGAPA KITA PERLU MELAKUKAN AKTIVITAS FISIK??



1. Meningkatkan laju pertumbuhan.
(contoh : tinggi badan)
2. Meningkatkan kebugaran dan kekuatan otot dan tulang.
3. Meningkatkan kualitas pernapasan karena paru-paru menjadi lebih besar dan otot pernapasan lebih kuat.
4. Meningkatkan sistem daya tahan tubuh.
5. Meningkatkan konsentrasi saat belajar.
6. Membantu mengurangi stress dan depresi karena meningkatkan produksi hormon kebahagiaan(endorphin).
7. Mengurangi risiko dan membantu mengontrol Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti kanker, sakit gula (diabetes mellitus), tekanan darah tinggi (hipertensi), kolesterol tinggi.
8. Untuk wanita, dapat mengurangi nyeri saat menstruasi serta dapat memperkuat otot panggul saat hamil dan melahirkan.

did you know?

Menurut WHO

orang yang tidak melakukan aktivitas fisik secara cukup memiliki peningkatan risiko kematian karena penyakit tidak menular sebanyak 20-30% dibandingkan orang yang beraktivitas fisik secara cukup.

Apa Perbedaan Aktivitas Fisik Sedang & Berat?

Aktivitas fisik atau olahraga yang kita lakukan dapat dikategorikan sebagai aktivitas intensitas sedang maupun berat, tergantung seberapa berat tubuh kita melakukannya dan durasi.



Intensitas sedang :
aktivitas fisik yang dilakukan dengan usaha yang cukup dan subyek masih dapat bercakap-cakap/bernyanyi/sejenisnya saat melakukannya

Intensitas berat:
aktivitas fisik yang membutuhkan usaha yang lebih dan membuat kita bernapas lebih cepat dan kuat

Contoh : jalan cepat, berenang santai, menari, menyapu, membersihkan perabotan rumah, mencuci, memanah, bermain kasti, dsb

Contoh: jogging, senam aerobik, bersepeda cepat, mengangkat barang yang berat, menggali tanah

AKTIVITAS APA SAJA YANG DAPAT MENGUATKAN OTOT DAN TULANG?



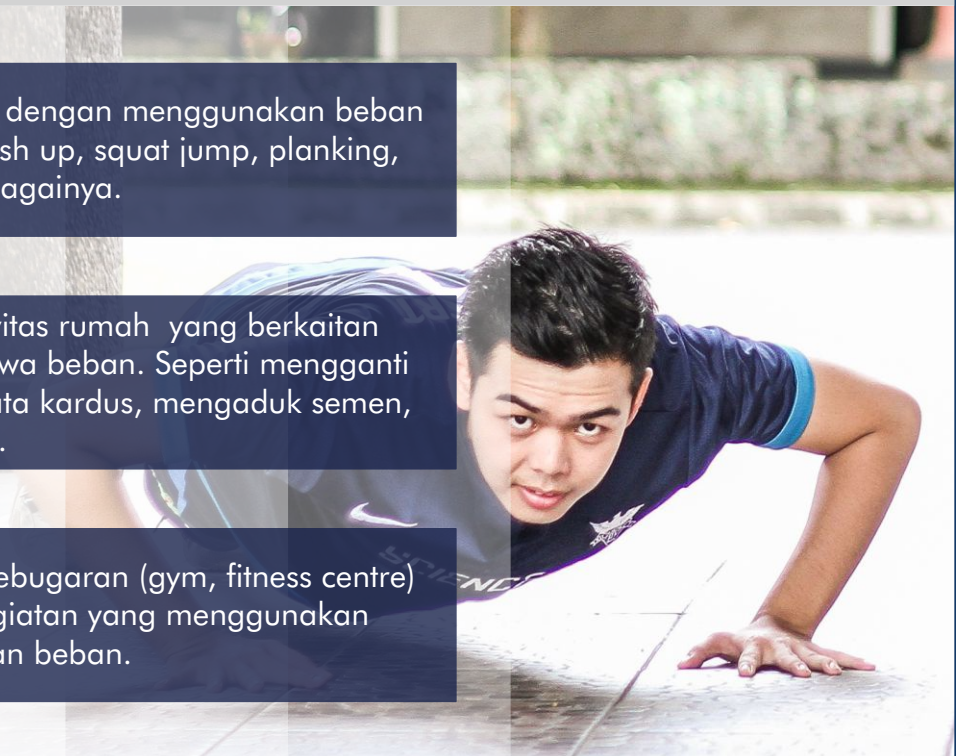
Lakukan latihan dengan menggunakan beban tubuh seperti push up, squat jump, planking, pull up, dan sebagainya.



Melakukan aktivitas rumah yang berkaitan dengan membawa beban. Seperti mengganti gallon air, menata kardus, mengaduk semen, dan sebagainya.



Pergi ke pusat kebugaran (gym, fitness centre) dan lakukan kegiatan yang menggunakan peralatan dengan beban.



Tahukah kalian bahwa aktivitas yang menguatkan otot dan tulang bermanfaat untuk :

1. Memperbaiki postur, mobilitas, dan keseimbangan tubuh.
2. Orang yang rutin melakukannya memiliki proses penyembuhan cedera yang lebih cepat daripada orang yang tidak pernah melakukan aktivitas ini.



Tips berolahraga yang cukup saat sibuk:

1. Masukkan 30 menit olah raga ke dalam jadwal sehari - hari.
2. Laksanakan jadwal olah raga secara teratur.

Berapa Lama Harus Melakukan Aktivitas Fisik?

Minimal lakukan sebagai berikut :

Anak & Remaja (usia 5-17 tahun)

- » 60 menit aktivitas fisik intensitas sedang hingga berat per hari
- » Sertakan kegiatan (olahraga) yang dapat menguatkan otot dan tulang, minimal 3 kali per minggu

Dewasa (> 18 tahun)

- » 150 menit aktivitas fisik dengan intensitas sedang/minggu, atau 30 menit per hari.
- » 75 menit aktivitas fisik intensitas berat/minggu atau 15 menit per hari.
- » Sertakan aktivitas fisik yang memperkuat tulang dan otot minimal 2 kali seminggu.





REMAJA HEBAT PEDULI SEHAT BERSAMA POSBINDU



HASIL KOLABORASI DARI:



Dinas Kesehatan
Kabupaten Gunungkidul
Dinas Pendidikan, Pemuda, dan Olahraga
Kabupaten Gunungkidul



Australian Government
Department of Education and Training



Australian Government
Department of Foreign Affairs and Trade