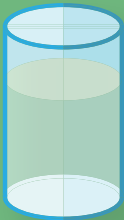


BUKU SAKU SISWA

CERDAS MEMILIH PRODUK SEHAT



Kata Pengantar

Puji syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas kuasaNya telah memberikan petunjuk dan kemampuan untuk menyelesaikan Buku Saku Siswa Cerdas Memilih Produk Sehat. Buku saku siswa ini berisikan tentang produk sehat dan tidak sehat, bahaya produk tidak sehat, pengganti makanan dan minuman tidak sehat, Warung Sehat.

Penyusun berharap bahwa buku saku siswa ini dapat dijadikan sebagai acuan siswa agar dapat menjaga kesehatannya dan dapat mewujudkan generasi yang lebih sehat kedepannya.

Rasa terima kasih kami ucapkan kepada mitra yang telah mereview buku panduan ini

1. Dinas Pendidikan Kabupaten Banyuwangi
2. Dinas Kesehatan Kabupaten Banyuwangi
3. Dinas Koperasi, Usaha Mikro dan Perdagangan Kabupaten Banyuwangi
4. Kepala Sekolah dan Guru SMPN 1 GIRI Banyuwangi, SMPN 2 Banyuwangi, SMPN 3 Banyuwangi, SMPN 4 Banyuwangi, SMPN 5 Banyuwangi, SDN 1 Pakis Banyuwangi, SDN 2 Pakis Banyuwangi, SDN 1 Mojopanggung Banyuwangi, SDN 3 Mojopanggung Banyuwangi, SDN 3 Karangrejo Banyuwangi
5. Climenzi Relictia .T siswa SMPN 1 Giri Banyuwangi
6. Nabila Febrianti siswa SMPN 1 Giri Banyuwangi
7. Aulia Rahma Arrofiq siswa SMPN 1 Giri Banyuwangi
8. Aurel Anastasya Danys siswa SMPN 2 Banyuwangi
9. Najwan Rafinanda siswa SMPN 3 Banyuwangi
10. Reva Prasista Meysa Putri siswa SMPN 4 Banyuwangi
11. Frista Ayu Ananta siswa SMPN 4 Banyuwangi
12. Namira Mutia Putri siswa SMPN 5 Banyuwangi

Banyuwangi, Februari 2022

Tim Penyusun

Tim Penyusun

Susy Katikana Sebayang, S.P., M.Sc., Ph.D

Desak Made Sintha Kurnia Dewi, S.KM., M.Kes

Septa Indra Puspikawati, S.KM., M.PH

Erni Astutik, S.K.M., M.Epid

Nuzulul Kusuma Putri, S.KM., M.Kes

Dr. Lanny Ramli, S.H., M.Hum

Revyana Nawang Sari, S.KM

Daftar Isi

Kata Pengantar	i
Tim Penyusun	ii
Daftar Isi	iii
Tujuan	1
Siapa Anak & Remaja Itu ?	2
Menjadi Anak & Remaja Yang Sehat	3
Masalah Kesehatan Anak & Remaja	4
Mengapa Gizi Itu Penting Bagi Anak & Remaja ?	5
Mengapa Harus Produk Sehat ?	6
Produk Sehat	7
Yang Seharusnya Dikonsumsi	8
Tumpeng Gizi Seimbang	9
Konsumsi Gula, Garam & Lemak	10
Dimana Membeli Produk Sehat ?	11
Apa Itu Warung Sehat ?	12
Produk Tidak Sehat	13
Bahaya Makanan & Minuman Tidak Sehat	14
Cara Memilih Makanan & Minuman Yang Sehat	15

Daftar Isi

Pengganti Makanan & Minuman Tidak Sehat	18
Bahaya Rokok	20
Rokok Elektronik (Vape/Pods)	21
Alasan Yang Salah Tertarik Merokok	22
Hindari Rokok	23
Perokok Pasif	24
Anak & Remaja Menjadi Target Pemasaran Rokok & Rokok Elektronik	25
Daftar Pustaka	26

TUJUAN

Dengan membaca buku panduan ini kamu akan mengetahui tentang apa yang dimaksud dengan siapa itu anak dan remaja, kesehatan anak dan remaja dan permasalahan yang sering muncul, gizi yang penting untuk anak dan remaja, produk sehat dan tidak sehat, rokok, serta cara menghindari konsumsi produk tidak sehat.

Dengan membaca buku panduan ini diharapkan kamu bisa mengetahui dan dapat memilih produk sehat yang akan kamu konsumsi



SIAPA ANAK & REMAJA ITU?



Anak dan remaja adalah seseorang dengan usia di bawah 18 tahun, masa remaja dimulai dengan fase yang dikenal dengan istilah BALIGH / PUBERTAS . Pada anak perempuan pubertas biasa terjadi pada 13 tahun dan 9-14 tahun pada anak laki-laki. Pada masa pubertas tubuh kita akan mengalami pertumbuhan yang sangat pesat. Salah satu ciri- ciri remaja secara fisik adalah bertambahnya tinggi badan, berkembangnya organ tubuh (pertumbuhan buah dada, jakun). Remaja biasanya juga memiliki rasa keingintahuan yang tinggi dan menyukai tantangan.

MENJADI ANAK & REMAJA YANG SEHAT

Sebagai seorang anak dan remaja, kita membutuhkan gizi yang cukup untuk masa perkembangan dan pertumbuhan. Tidak hanya faktor gizi saja yang berpengaruh, tetapi juga ada faktor yang dipengaruhi oleh lingkungan seperti kebiasaan yang dilakukan sehari-hari.

Kebiasaan yang dilakukan ada 2 jenis yaitu kebiasaan baik dan kebiasaan buruk. Berikut contoh kebiasaan baik dan kebiasaan buruk yang sering dilakukan oleh remaja

Kebiasaan Baik



Olahraga

Tidur tepat waktu

Konsumsi produk sehat

Kebiasaan Buruk



Merokok

Kurang minum air putih

Konsumsi produk tidak sehat

MASALAH KESEHATAN ANAK & REMAJA

Saat ini sumber informasi tidak terbatas mulai dari media sosial, teman, keluarga, guru dan lainnya. Kita harus pintar dalam memilih informasi yang benar, banyak remaja yang mengonsumsi produk tidak sehat dikarenakan kurangnya informasi yang didapatkan.

Berikut temuan hasil riset mengenai masalah kesehatan dan kebiasaan yang sering terjadi pada remaja:



16% remaja usia 13-15 tahun mengalami kegemukan atau obesitas (RISKESDAS 2018)



8,7 % remaja usia 13-15 tahun kurus atau sangat kurus (RISKESDAS 2018)



27,93% remaja mengonsumsi minuman bersoda sekali atau lebih setiap hari (GSHS 2015)



44,6 % remaja tidak pernah / jarang / kadang-kadang sarapan pagi (GSHS 2015)



55,4% remaja mengonsumsi fastfood 1 kali seminggu atau lebih (GSHS 2015)



17,85% remaja tidak mengonsumsi sayur atau kurang dari 1 kali dalam sehari dan 37,28% tidak mengonsumsi buah atau kurang dari 1 kali dalam sehari (GSHS 2015)



28,69% remaja usia >15 tahun merokok (BPS 2020)

MENGAPA GIZI ITU PENTING BAGI ANAK & REMAJA?

Kebutuhan gizi untuk anak dan remaja sangatlah dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh dan otak. Pada masa pubertas tubuh akan mengalami perubahan menjadi lebih dewasa seperti mendekati wanita/laki-laki dewasa, dengan kata lain kita semakin ganteng dan cantik nih. Biar semakin ganteng dan cantik kita perlu menjaga diri dengan menjaga asupan yang masuk ke tubuh kita



Asupan gizi yang masuk ke dalam tubuh juga tidak boleh asal, asupan yang bergizi dan seimbanglah yang dibutuhkan tubuh kita pada saat ini. Oleh karena itu apa yang akan kita konsumsi akan berpengaruh pada kesehatan kita.

MENGAPA HARUS PRODUK SEHAT ?

Kita perlu konsumsi produk sehat karena tubuh kita memerlukan asupan gizi yang seimbang (makanan dan minuman yang sehat) untuk pertumbuhan dan juga perkembangan otak.

Sebagai anak dan remaja kita adalah generasi penerus bangsa, kita harus sehat sehingga berguna bagi bangsa kelak. Kesehatan kita di masa depan harus dijaga mulai sekarang.



PRODUK SEHAT

Produk sehat adalah sesuatu yang dapat diperhatikan, dipakai, dimiliki dan dikonsumsi yang bersifat sehat dan menunjang kesehatan bagi penggunaannya. Produk sehat bisa berupa makanan, minuman serta barang yang tidak membahayakan kesehatan.

Contoh Produk Sehat



Sayur & Buah



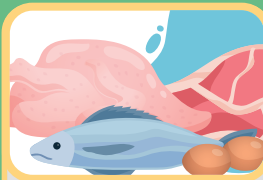
Susu



Air Putih



Protein Nabati
(Tempe, tahu, kacang)



Protein Hewani
(Ayam, telur, ikan, daging sapi, daging kambing)



Camilan Sehat
(Singkong rebus, getuk, ceni)

YANG SEHARUSNYA DIKONSUMSI



Zaman orang tua kita dulu ada istilah "4 sehat 5 sempurna", nah sekarang istilah itu lebih dikenal dengan "Gizi Seimbang". Yuk mari kita pelajari bersama.

Dalam 1 piring setiap yang kita makan harus ada makanan pokok, lauk pauk, sayuran, dan buah-buahan.

Makanan pokok bisa diisi dengan nasi, singkong, kentang, ubi, jalar dan lainnya



Lauk pauk hewani/ nabati seperti, tahu, tempe, ayam, ikan, daging, telur



Air Putih
8 gelas
sehari



Sayuran yang kaya akan serat seperti kangkung, daun kelor, semanggi



Buah yang kaya akan vitamin seperti, semangka, jeruk, mangga, pisang, pepaya



TUMPENG GIZI SEIMBANG



- Dalam Tumpeng Gizi Seimbang ini terlihat penggambaran porsi makan dalam 1 hari.
- Dalam 1 hari kamu bisa konsumsi:
 1. 3-4 porsi makanan pokok
 2. 2-4 porsi lauk
 3. 3-4 porsi sayur
 4. 2-3 porsi buah
 5. 8 gelas air sehari
- Selain itu batasi makan dan minum dengan kandungan gula, garam dan lemak/minyak yang tinggi. Rutin berolahraga, cuci tangan, dan memantau berat badanmu

KONSUMSI GULA, GARAM DAN LEMAK

Hayo, apa kamu suka dengan makanan dan minuman yang manis dan asin ? Makanan dan minuman yang terlalu manis, terlalu asin dan berlemak sangat tidak sehat dan berbahaya bagi tubuh. Yuk kita simak anjuran konsumsi Gula, Garam dan Lemak, sesuai Permenkes No 30 tahun 2013



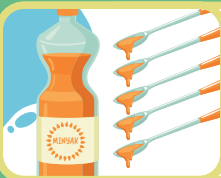
GULA

Paling banyak 4 sendok makan per orang setiap hari atau setara dengan 50 gram per orang setiap hari



GARAM

Paling banyak 1 sendok teh per orang setiap hari atau setara dengan 5 gram per orang setiap hari



LEMAK

Paling banyak 5 sendok makan per orang setiap hari atau setara dengan 67 gram per orang setiap hari

Kelebihan kadar gula, garam dan lemak dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan penyakit diabetes, kanker, hipertensi, kolestrol dan obesitas/kegemukan

DIMANA MEMBELI PRODUK SEHAT ?

Kita harus pandai dalam memilih apa yang hendak kita konsumsi. Biasanya banyak warung yang pilihan produk sehatnya sedikit. Adanya Warung Sehat kita bisa membeli produk sehat dengan nyaman tanpa terganggu adanya produk yang tidak sehat. Jangan lupa selalu pilih Warung Sehat !





APA ITU WARUNG SEHAT ?

Warung Sehat adalah warung yang banyak menjual alternatif/pilihan makanan sehat, tidak menempel iklan atau menonjolkan produk tidak sehat di warung. Selain itu di Warung Sehat kita juga bisa mendapatkan pesan kesehatan dari pedagang/pemilik warung/penjaga warung mengenai kesehatan

PRODUK TIDAK SEHAT

Produk tidak sehat adalah sesuatu yang dapat membahayakan kesehatan manusia baik secara fisik, mental, dan spiritual serta sosial. Produk yang dimaksud di sini adalah rokok, vape, makanan dan minuman tinggi gula garam dan lemak, makanan dan minuman yang mengandung 5P (Pemanis, Pewarna, Penyedap, Pengawet, Pengental), dan lain sebagainya

Contoh Produk Tidak Sehat



Rokok, Rokok Elektronik
(vape, pods)



Makanan dengan 5P
(pemanis, penyedap, pewarna,
pengawet, dan pengental)



Minuman Tinggi Gula



Snack (keripik /
makanan ringan)



Makanan Cepat Saji
/fast food



Mie Instan

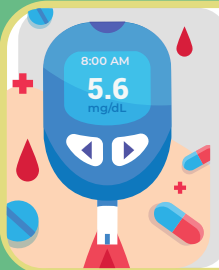
BAHAYA MAKANAN & MINUMAN TIDAK SEHAT



Makanan dan minuman yang kotor atau tidak tertutup dapat mengakibatkan sakit demam, sakit perut, sakit diare, muntaber, kolera, typhus, disentri, dll



Makanan dan minuman yang mengandung pengental, pengawet dan pewarna dapat mengakibatkan kerusakan hati, lambung, usus, ginjal, darah, usus, paru, otak dll



Makanan dan minuman dengan rasa yang terlalu gurih, manis dan banyak lemak dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular seperti penyakit jantung, stroke serta diabetes

CARA MEMILIH MAKANAN & MINUMAN YANG SEHAT

1

Kenali dan pilih yang aman. Kemasan tertutup dan tidak terbuka atau basi

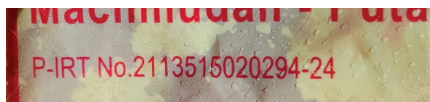
2

Jaga Kebersihan

3

Baca Label dengan seksama.

- Ada No PIRT produk (bukti memenuhi persyaratan dan keamanan pangan)



- Lihat tanggal kadaluarsa, jangan konsumsi jika kadaluarsa
- Ada tanda "Centang Hijau" yang berarti produk merupakan "Pilihan Lebih Sehat" dibanding produk sejenisnya



CARA MEMILIH MAKANAN & MINUMAN YANG SEHAT

4

Ketahui kandungan gizinya. Lihat kandungan gizi pada kemasan dan lihat hal 10 untuk batas maksimal konsumsi gula, garam dan lemak harian

5

Hindari makanan dan minuman yang mengandung 5P (Pemanis, Penyedap, Pewarna, Pengawet dan Pengenyal)

6

Perhatikan warna, rasa dan aroma

7

Batasi konsumsi makanan dan minuman cepat saji (Fast Food)

8

Konsumsi air putih yang cukup



CARA MEMILIH MAKANAN & MINUMAN YANG SEHAT

Lihat label kandungan gizi pada kemasan.

Batas maksimal gula, garam, dan lemak pada makanan dan minuman kemasan adalah :

Makanan Kemasan

Gula maksimal 10 g / 100 g

Garam maksimal 300 mg / 100 g

Lemak maksimal 18 g / 100 g



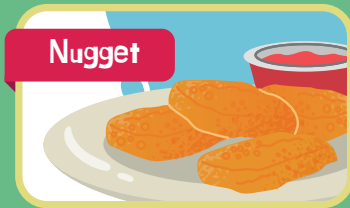
Minuman Kemasan

Gula maksimal 6 g / 100 ml

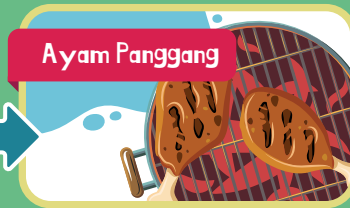


PENGGANTI MAKANAN/MINUMAN TIDAK SEHAT

KURANGI

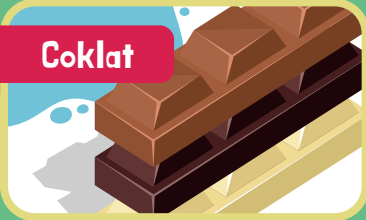


PENGGANTI



KURANGI

Coklat



PENGGANTI

Buah-buahan



Snack



Ubi Kukus



Minuman Bersoda
Bergula



Air dengan
Potongan Buah
(infused water)



Buah Kaleng
(Buah yang diawetkan)



Buah-buahan Segar



BAHAYA ROKOK



1

Mengandung banyak sekali bahan berbahaya seperti TAR yang menyebabkan kanker

2

Rokok mengandung nikotin yang akan membuat tubuh kecanduan (susah berhenti merokok)

3

Mengalami gangguan kesehatan seperti penyakit jantung, kanker paru-paru ataupun kematian

4

Mempengaruhi penampilan fisik (badan akan berbau rokok, rambut terlihat kusam & bibir berwarna hitam) jadi tidak keren

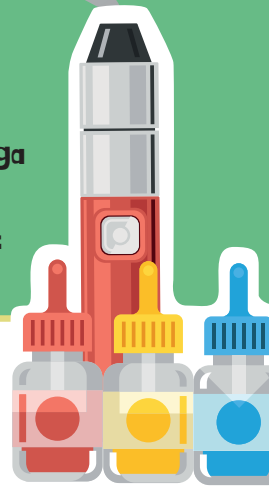
ROKOK ELEKTRONIK (VAPE / PODS)

Sama halnya dengan rokok biasa, rokok elektronik juga berbahaya bagi tubuh kita. Apa saja bahayanya ?

Ayo kita bahas bahaya rokok elektronik di bawah ini:

PROPILEN GLICOL

Dapat mengiritasi paru-paru dan mata. Zat ini juga dapat mengakibatkan gangguan saluran pernafasan seperti sesak nafas, asma, dan obstruksi paru



NIKOTIN

Memiliki efek candu yang dapat memicu kepala pusing, tubuh gemetar, nafas terengah-engah, penyempitan pembuluh darah, depresi, kerusakan paru permanen, kanker paru-paru dan kematian

PERISADIASETIL

Zat ini dapat menyebabkan penyakit seperti Penyakit Paru Obstruktif Kronis.

ZAT KARSINOGENIK

Zat penyebab kanker lainnya adalah Otoluidine, 2-Naphylamine, Tobacco Specific nitrosamines (TSNA), Formaldehyde, Diethylene Glycol (DEG), dan Acrolein

ALASAN YANG SALAH TERTARIK MEROKOK

Alasan remaja merokok bermacam-macam :

1

Ingin mencoba citarasa yang dijanjikan oleh iklan serta harga yang murah dan mudah didapat, padahal semakin sering mencoba akan menyebabkan kecanduan yang sulit dihentikan

2

Ingin tampil macho, gaul, dan dianggap dewasa, padahal kita menjadi bau, bibir akan hitam, gigi menjadi kuning dan lain-lain

3

Setia kawan, padahal teman sejati tidak diukur oleh rokok

4

Anggapan bahwa rokok dapat menghilangkan stres, padahal rokok dapat mengganggu perkembangan otak

5

Bersosialisasi ketika berada di komunitas yang sedang merokok, padahal tanpa rokok pun kamu bisa bersosialisasi dan berteman

6

Mengusir rasa sepi, jenuh dan galau, padahal banyak hobi lain yang bisa dilakukan

HINDARI ROKOK

1



Hindari kumpul bersama teman yang merokok

2



Yakinlah jika rokok bukan cara untuk menjalin pertemanan

3



Berani bilang "TIDAK" pada rokok dan rokok elektronik (vape / pods)

4



Cari tahu informasi tentang bahaya rokok

5



Hindari hal-hal tentang rokok (sponsor, iklan, poster, rokok gratis, kaos gratis dengan tulisan rokok)

6



Lakukan hal positif sesuai dengan hobi dan kesibukan

PEROKOK PASIF

Jika kalian tidak merokok tapi sering sekali menghirup asap rokok, sama saja kalian menjadi perokok pasif. Apa sih perokok pasif itu ?

Perokok pasif adalah orang yang tidak merokok secara langsung tapi menghirup asap rokok orang lain atau orang yang berada dalam satu ruangan tertutup dengan orang yang sedang merokok.

Perokok pasif juga berisiko mengalami penyumbatan pembuluh darah, penyakit jantung atau stroke.

Manakah yang lebih berbahaya perokok aktif atau perokok pasif ?
Jawabannya SAMA BERBAHAYANYA, karena sama-sama terpapar asap rokok.

Jika di lingkungan (circle) kalian ada yang merokok maka kalian bisa:

1. Menjauh dari orang yang sedang merokok
2. Pilih ruangan yang terbuka dengan sirkulasi udara yang baik



ANAK & REMAJA MENJADI TARGET PEMASARAN ROKOK DAN ROKOK ELEKTRONIK

Kita sebagai remaja sering menjadi sasaran pemasaran rokok dan rokok elektronik karena

1

Akan setia kepada merk rokok dan rokok elektronik yang pertama kali dihisap

2

Kalau kecanduan sejak dini, pabrik rokok dan rokok elektronik akan memperoleh keuntungan yang lebih besar karena kita kecanduan dalam rentang waktu yang lama

3

Anak dan remaja mudah terpengaruh oleh sesuatu yang baru, unik dan menarik

4

Anak dan remaja selalu mengikuti trend /mode termasuk rokok dan rokok elektronik



DAFTAR PUSTAKA

Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019. Laporan Nasional Riskesdas 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia

Badan Pengawasan Obat dan Makanan RI. 2013. Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah Untuk Pencapaian Gizi Seimbang Orang Tua, Guru dan Pengelola Kantin. Jakarta: Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia

Badan Pusat Statistik. 2020. Presentase merokok pada penduduk umur >15 tahun menurut provinsi . Jakarta. Badan Pusat Statistik. (Online)
<https://www.bps.go.id/indicator/30/1435/1/persentase-merokok-pada-penduduk-umur-15-tahun-menurut-provinsi.html>

Firmansyah, M A. 2019. Pemasaran Produk dan Merek (Planning & Strategy). Surabaya: Qiara Media

Global School-based Student Health Survey (GSHS). 2015. Perilaku Beresiko Kesehatan Pada Pelajar SMP dan SMA Di Indonesia. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2017. Hidup Sehat Tanpa Rokok. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
<http://p2ptm.kemkes.go.id/dokumen-p2ptm/hidup-sehat-tanpa-rokok>

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. Anjuran konsumsi Gula, Garam, Lemak per hari. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
<http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/page/31/berapa-anjuran-konsumsi-gula-garam-dan-lemak-per-harinya>

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018. Leaflet Pilih Jajanan Sehat. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
https://promkes.kemkes.go.id/download/dpcp/files720912017_Flyer_Jajanan%20sehat_15x21.pdf

DAFTAR PUSTAKA

Kemntrian Kesehatan Republik Indonesia. 2019. Buku Panduan untuk Fasilitator : Aksi Bergizi, Hidup Sehat Sejak Sekarang untuk Remaja Kekinian. Jakarta: Kemntrian Kesehatan Republik Indonesia
<https://www.unicef.org/indonesia/media/2806/file/Aksi-Bergizi-Siswa-2019.pdf>

Kemntrian Kesehatan Republik Indonesia. 2019. Leaflet Isi Piringku. Jakarta: Kemntrian Kesehatan Republik Indonesia
<https://kesmas.kemkes.go.id/konten/133/0/062511-isi-piringku>

Kemntrian Kesehatan Republik Indonesia. 2019. Remaja Sehat Penuh Gizi. Jakarta: Kemntrian Kesehatan Republik Indonesia
https://kesmas.kemkes.go.id/assets/uploads/contents/others/LEAFLET-ISI-PIRINGKU-ilovepdf-compressed_1011.pdf

Puslitbang Upaya Kesehatan Masyarakat Badan Litbangkes Kemntrian Kesehatan RI. 2016. Perilaku Beresiko Kesehatan Pada Pelajar SMP dan SMA Di Indonesia. Jakarta: Kemntrian Kesehatan Republik Indonesia

Republik Indonesia. Undang-Undang Republik Indonesia No 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan

Catatan

Remaja Sehat Pilih Warung Sehat



Untuk pertanyaan seputar buku saku ini hubungi:

1. Program Studi Kesehatan Masyarakat
Sekolah Ilmu Kesehatan dan Ilmu Alam - Universitas Airlangga
2. Research Group for Health & Well-being of Women & Children
Fakultas Kesehatan Masyarakat - Universitas Airlangga

Jalan Ikan Wijinongko No 18 Sobo, Banyuwangi 68418

Instagram: rg_womenandchildren

Youtube: RG Women and Children

Email: rg.womenandchildren@gmail.com