



**#PENDIDIKAN
BERMUTU
UNTUK SEMUA**

Modul

Edukasi Gizi Pada Program Makan Bergizi Gratis (MBG)

di Jenjang SMP



Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan
Dasar, dan Pendidikan Menengah
2025



**#PENDIDIKAN
BERMUTU
UNTUK SEMUA**

Modul

Edukasi Gizi Pada Program Makan Bergizi Gratis (MBG)

di Jenjang SMP

Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan
Dasar, dan Pendidikan Menengah
2025

Daftar Kontributor

Pengarah

1. Gogot Suharwoto (Direktur Jenderal PAUD Dikdasmen, Kemendikdasmen)
2. Nia Nurhasanah (Direktur PAUD, Kemendikdasmen)
3. Moch Salim Somad (Direktur SD, Kemendikdasmen)
4. Maulani Mega Hapsari (Direktur SMP, Kemendikdasmen)
5. Winner Jihad Akbar (Direktur SMA, Kemendikdasmen)

Penanggung Jawab

1. Ariaty Dano (Direktorat SMP, Kemendikdasmen)
2. Harnowo Susanto (Direktorat SMP, Kemendikdasmen)
3. Soripada Harahap (Direktorat PAUD, Kemendikdasmen)
4. Minhajul Ngabidin (Direktorat SD, Kemendikdasmen)
5. Asep Sukmayadi (Direktorat SMA, Kemendikdasmen)

Editor

1. Airin Roshita (UNICEF)
2. Drajat Martianto (IPB University)

Tim Penyusun

Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah – *Sekretariat Ditjen PAUD Dasmien*: M. Lumban Gaol, Tulus, Yudid Dwi Septarini; *Direktorat PAUD*: Aditya, Lista Apriliani, Retno Wulandari, Suryani Br. Sinulingga; *Direktorat SD*: Enfira Yamuaristi, Nastiyawati; *Direktorat SMP*: Catur Budi Santosa, Nurhatimah, Windu Astuti; *Direktorat SMA*: Maya Lia Pardosi, Rurry Fatchurrachman. **Kementerian Kesehatan** – *Direktorat Pelayanan Kesehatan Keluarga*: Agus Triwinarto, Asep Adam Mutaqin, Nyimas Septiani Wulandari, Siti Masruroh, Wahyu Kartika, Zahro; *Direktorat Kesehatan Lingkungan*: Adi Sambodho, Decky Virandola, Hasanah. **Kementerian Agama** – *Direktorat Kurikulum Sarana Kelembagaan dan Kesiswaan Madrasah*: Doni Wibowo, Endah Nuzulina, Fachrunnisaa Aghnina Wardani, Miftahul Abshor. **Praktisi dan Mitra**: Agus Fany Chandra Wijaya, Sismono La Ode, Tulus Ciptadi, Yayu Mukaromah. **IPB University**: Athifah Putri Rialdi, Ikeu Ekayanti, Karsi Ambarwati, Purnawati Hustina Rachman, Reisi Nurdiani, Rista Adhis Rona Heksana. **UNICEF**: Eriana Asri, Sri Sukotjo

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga Modul Pelatihan Edukasi Gizi untuk jenjang Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD), Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), dan Sekolah Menengah Atas (SMA) ini berhasil diselesaikan. Modul ini merupakan wujud komitmen kuat Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah dalam mendukung penguatan implementasi Program Makan Bergizi Gratis (MBG) di seluruh satuan pendidikan di Indonesia.

Program MBG bukan hanya tentang pemberian asupan gizi, melainkan sebuah strategi holistik yang mengintegrasikan aspek kesehatan, pendidikan, dan pembentukan karakter. Melalui modul ini, para pendidik diharapkan dapat menjadi agen perubahan yang mampu mentransformasi pengalaman makan menjadi momen belajar yang berharga. Edukasi gizi yang terintegrasi akan memastikan peserta didik tidak hanya menerima makanan bergizi, tetapi juga memahami pentingnya gizi seimbang, kebersihan, dan kebiasaan makan sehat sebagai bekal penting untuk tumbuh kembang optimal dan kesiapan belajar mereka.

Keberhasilan penyusunan modul yang komprehensif ini tidak lepas dari kolaborasi multi-pihak yang luar biasa. Kami menyampaikan apresiasi dan ucapan terima kasih yang tulus kepada: Pusat Unggulan Nasional Pemenuhan Pangan dan Gizi, yang mencakup Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (Bappenas), Badan Gizi Nasional (BGN), IPB University, dan UNICEF atas dedikasi, keahlian teknis, dan kontribusi data berbasis bukti yang memperkaya kualitas dan relevansi materi modul ini. Tidak lupa kepada Kementerian/Lembaga terkait lainnya, serta seluruh akademisi, praktisi pendidikan, dan guru yang telah secara aktif memberikan masukan, validasi, dan pengayaan sesuai konteks kebutuhan di lapangan.

Kami berharap Modul Pelatihan Edukasi Gizi ini dapat menjadi panduan praktis dan inspiratif, serta digunakan secara optimal oleh seluruh insan pendidikan. Mari bersama-sama kita jadikan sekolah sebagai lingkungan yang mempromosikan hidup sehat, sehingga tercipta Generasi Emas Indonesia yang sehat, cerdas, dan berkarakter.

Jakarta, Oktober 2025
Direktur Jenderal PAUDDIKASMEN,

Gogot Sukarwoto, Ph.D.
NIP. 197102111993011002

UCAPAN TERIMA KASIH

Penyusunan modul ini merupakan hasil kerja sama lintas kementerian, lembaga, akademisi, dan praktisi pendidikan. Atas dukungan, sumbangsih pemikiran, tenaga, serta waktu dari berbagai pihak tersebut, kami menyampaikan apresiasi dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah melalui Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah beserta jajaran atas arahan, dukungan penuh, dan komitmen dalam memperkuat implementasi edukasi gizi pada program MBG di satuan pendidikan.
2. Kementerian Agama melalui Direktorat Kurikulum, Sarana, Kelembagaan, dan Kesiswaan Madrasah, serta Kementerian Kesehatan melalui Direktorat Pelayanan Kesehatan Keluarga dan Direktorat Kesehatan Lingkungan, atas kontribusi dan masukan berharga dalam proses penyusunan dan penyempurnaan modul ini.
3. Tim Pusat Unggulan Nasional (*Centre of Excellence*) Pemenuhan Pangan dan Gizi, yang terdiri dari Bappenas, Badan Gizi Nasional, IPB University, dan UNICEF, atas arahan program, penyusunan materi, serta penguatan substansi dan kebijakan.
4. Seluruh tim penyusun, editor, fasilitator, dan kontributor dari berbagai institusi yang telah mencurahkan tenaga, waktu, dan pemikiran dalam proses perumusan dan penyempurnaan modul ini.
5. Pemerintah Australia atas dukungan pendanaan melalui UNICEF untuk Tim Pusat Unggulan (*Centre of Excellence*) Pemenuhan Pangan dan Gizi.
6. *China International Development Cooperation Agency* (CIDCA), dan Pemerintah Jepang, atas dukungan pendanaan melalui UNICEF untuk pelaksanaan pilot program MBG yang menggunakan modul edukasi gizi ini dan mengintegrasikan layanan gizi, pendidikan, sanitasi dan higiene.
7. Para praktisi dan mitra di lapangan yang telah berbagi pengalaman nyata, sehingga materi dalam modul ini menjadi lebih aplikatif dan sesuai dengan kebutuhan satuan pendidikan.

Kami berharap modul ini tidak hanya menjadi panduan praktis, tetapi juga menjadi inspirasi bagi para fasilitator, guru, dan seluruh pemangku kepentingan dalam mewujudkan keberhasilan penerapan edukasi gizi pada Program Makan Bergizi Gratis. Semoga kerja sama dan komitmen bersama ini membawa dampak positif bagi perbaikan gizi serta peningkatan kualitas pendidikan anak-anak Indonesia.

Jakarta, Oktober 2025
Tim Penyusun

DAFTAR ISI

BAB I	Pendahuluan	1
1.1	Latar belakang	1
1.2	Tujuan dan Sasaran.....	3
1.3	Sistem Pelatihan Berjenjang.....	3
1.4	Konsep Pendidikan Gizi di Satuan Pendidikan.....	4
1.5	Kurikulum/Kerangka Pelatihan.....	5
1.6	Agenda Pelatihan	7
BAB II	Topik Bahasan Edukasi Gizi	9
2.1	Topik 1: Asal Usul Makanan	10
2.2	Topik 2: Fungsi Makanan	12
2.3	Topik 3: Gizi Seimbang	16
2.4	Topik 4: Kebiasaan Makan Sehat.....	29
2.5	Topik 5: Jajanan Sehat.....	34
2.6	Topik 6: Masalah Gizi dan Dampak	40
2.7	Topik 7: Pemilahan Sampah Makanan	50
BAB III	Pelaksanaan Edukasi Gizi Pada Saat Makan Bersama	54
3.1	Topik 1: Asal Usul Makanan.....	57
3.2	Topik 2: Fungsi Makanan.....	60
3.3	Topik 3: Gizi Seimbang	62
3.4	Topik 4: Kebiasaan Makan Sehat.....	76
3.5	Topik 5: Jajanan Sehat.....	84
3.6	Topik 6: Masalah Gizi Dan Dampak	91
3.7	Topik 7: Pemilahan Sampah	97
BAB IV	Integrasi Edukasi Gizi Dalam Kegiatan Pembelajaran	
	Intrakurikuler	103
4.1	Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)	103
4.2	Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) - Biologi	106
4.3	Prakarya dan Kewirausahaan (Pengolahan)	108
4.4	Bahasa Indonesia.....	111
4.5	Matematika.....	113
4.6	Pendidikan Agama Islam dan Budi Pekerti	115
4.7	Pendidikan Agama Kristen dan Budi Pekerti.....	117
4.8	Pendidikan Agama Katolik dan Budi Pekerti	120
4.9	Pendidikan Agama Buddha dan Budi Pekerti.....	121
4.10	Pendidikan Agama Hindu dan Budi Pekerti	124
BAB V	Integrasi Edukasi Gizi dalam Kegiatan Kokurikuler	127
BAB VI	Integrasi Edukasi Gizi dalam Kegiatan Ekstrakurikuler	147
6.1	Kepramukaan	148

6.2	Palang Merah Remaja (PMR)	155
6.3	Kelompok Ilmiah Remaja (KIR)	159
6.4	Olahraga	162
6.5	Paduan Suara.....	164
6.6	Pecinta Alam	167
6.7	Jurnalistik.....	171
6.8	Desain Grafis.....	174
BAB VII Integrasi Edukasi Gizi Melalui Kegiatan Pembiasaan di Sekolah		179
7.1	Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS).....	181
7.2	Aktivitas Fisik di Luar Jam Sekolah	182
7.3	Penimbangan Berat Badan dan Tinggi Badan Secara Teratur	183
7.4	Menghabiskan Makanan	184
7.5	Makan Beragam.....	185
7.6	Kebiasaan Jajan Sehat di Kantin Sekolah.....	187
7.7	Pemilahan Sampah Organik dan Anorganik.....	188
7.8	<i>Zero Waste</i> – Mengurangi Sampah dari Aktivitas Makan.....	189
BAB VIII PENUTUP		192
LAMPIRAN		195

BAB I

PENDAHULUAN



BAB I Pendahuluan

1.1 Latar belakang

Program Makan Bergizi Gratis (MBG) merupakan salah satu Proyek Strategis Nasional yang tercantum dalam Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2025–2029. Pemerintah menetapkan program ini sebagai langkah strategis untuk mendukung pencapaian visi Indonesia Emas 2045, dengan meningkatkan status gizi siswa di seluruh satuan pendidikan. Melalui MBG, pemerintah berupaya memastikan bahwa anak-anak Indonesia memperoleh asupan gizi yang cukup dan berkualitas agar tumbuh menjadi sumber daya manusia yang sehat secara fisik, cerdas secara intelektual, dan produktif dalam berkarya.

Anak-anak usia sekolah saat ini merupakan bagian penting dalam struktur bonus demografi Indonesia pada tahun 2035. Oleh karena itu, pemenuhan kebutuhan gizi sejak dini, mulai dari dalam kandungan hingga usia sekolah menjadi krusial dalam membentuk generasi unggul. Namun, kondisi gizi siswa masih menghadapi tantangan serius. Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan bahwa 11% anak usia 5–12 tahun mengalami kekurangan berat badan dan 19,7% mengalami kelebihan berat badan atau obesitas. Di usia 13–15 tahun, angka anak kurus mencapai 7,6% dan obesitas 16,2%, sementara pada usia 16–18 tahun, tercatat 8,3% kurus dan 12,1% *overweight* atau obesitas.

Selain itu, anemia juga menjadi permasalahan besar, dengan prevalensi 15,3% pada anak usia 5–14 tahun dan 15,5% pada usia 15–24 tahun, yang sebagian besar disebabkan oleh kekurangan zat besi. Anemia berdampak langsung pada penurunan konsentrasi, energi, daya tahan tubuh, serta kemampuan belajar anak. Masalah stunting akibat kekurangan gizi kronis sejak masa awal kehidupan pun masih menjadi tantangan utama dalam pembangunan gizi nasional.

Kebiasaan makan yang tidak sehat semakin memperburuk situasi. Hasil SKI 2023 menunjukkan bahwa lebih dari 97% anak usia 5–19 tahun belum cukup mengonsumsi sayur dan buah. Selain itu, sekitar separuh dari mereka mengonsumsi minuman manis lebih dari sekali sehari, dan sepertiga lainnya sering mengonsumsi makanan tinggi lemak seperti gorengan. Kebiasaan jajan sembarangan di luar lingkungan sekolah juga meningkatkan risiko terpapar makanan yang tidak memenuhi standar gizi dan keamanan pangan, serta memperbesar kemungkinan terjadinya penyakit akibat makanan (*foodborne diseases*).

Pemenuhan gizi yang optimal berperan besar dalam mendukung tumbuh kembang anak secara menyeluruh. Program gizi sekolah, seperti MBG, diakui sebagai salah satu upaya penting dalam meningkatkan kesehatan dan prestasi

akademik siswa. Asupan gizi yang mencukupi berdampak positif terhadap konsentrasi, daya ingat, semangat belajar, serta meningkatkan kehadiran dan partisipasi anak dalam kegiatan sekolah. Bahkan, hal ini secara tidak langsung dapat menurunkan risiko putus sekolah. Lebih dari itu, MBG tidak hanya berfokus pada pemenuhan kebutuhan gizi harian, tetapi juga mendorong pengembangan karakter siswa. Melalui kebiasaan makan sehat di sekolah, nilai-nilai seperti kedisiplinan, hidup bersih dan sehat, kepedulian sosial, religiusitas, dan kebersamaan dapat ditanamkan untuk menciptakan generasi yang sehat secara fisik maupun mental.

Program MBG juga mendukung berbagai inisiatif pemerintah lainnya seperti Gerakan Sekolah Sehat (GSS), Revitalisasi UKS, dimensi kesehatan dalam 8 Dimensi Profil Lulusan, serta Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (7 KAIH). Sasaran program ini mencakup siswa dari jenjang Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD), pendidikan dasar, hingga pendidikan menengah.

Agar edukasi gizi dalam Program MBG dapat berjalan efektif dan berkelanjutan, penting untuk menyampaikannya melalui berbagai pendekatan. Edukasi gizi tidak hanya dapat diberikan secara formal dalam mata pelajaran (intrakurikuler), tetapi juga melalui kegiatan kokurikuler (seperti proyek kelas atau praktik langsung), ekstrakurikuler (seperti pramuka, teater, TIK, olahraga), dan pembiasaan sehari-hari di lingkungan sekolah (seperti sarapan bersama, kantin sehat, atau jam makan siang terstruktur). Pendekatan ini memungkinkan pesan-pesan gizi tersampaikan secara holistik, kontekstual, dan menyenangkan bagi siswa.

Tidak hanya melalui guru atau sekolah, peran teman sebaya juga berpengaruh besar dalam keberhasilan edukasi gizi. Anak-anak cenderung meniru perilaku makan dan kebiasaan sehat yang dilakukan oleh teman di sekitarnya. Oleh karena itu, menciptakan budaya positif di antara sesama siswa, seperti saling mengingatkan untuk mengonsumsi buah, memilih jajanan sehat, atau menjaga kebersihan saat makan akan memperkuat pembelajaran yang diberikan di kelas maupun kegiatan sekolah lainnya.

Selain itu, keterlibatan orang tua juga sangat penting dalam menyukseskan edukasi gizi pada Program MBG. Kebiasaan makan anak tidak hanya dibentuk di sekolah, tetapi juga dipengaruhi oleh pola asuh dan kebiasaan makan keluarga di rumah. Orang tua berperan dalam menyediakan makanan bergizi, menjadi teladan dalam menerapkan pola hidup sehat, serta memperkuat pesan-pesan gizi yang diperoleh anak di sekolah. Dengan adanya sinergi antara sekolah, teman sebaya, dan keluarga, edukasi gizi dapat lebih berkelanjutan, konsisten, dan berdampak jangka panjang pada perubahan perilaku makan anak.

Dengan mempertimbangkan bahwa siswa adalah sasaran utama Program MBG, penyusunan Modul Pelatihan Edukasi Gizi menjadi langkah penting. Modul ini dirancang untuk memperkuat kapasitas fasilitator dan pendidik dalam menyampaikan edukasi gizi secara efektif kepada siswa. Pelatihan ini sangat diperlukan mengingat kompleksitas implementasi program yang melibatkan

banyak sektor serta beragamnya kapasitas satuan pendidikan dalam memahami konsep gizi, menyiapkan infrastruktur, dan melaksanakan kegiatan harian. Melalui pelatihan ini, diharapkan para fasilitator mampu membimbing satuan pendidikan agar edukasi gizi menjadi bagian yang terintegrasi dalam pelaksanaan Program MBG sekaligus menjaga kualitas pelaksanaannya secara nasional.

1.2 Tujuan dan Sasaran

Modul Pelatihan Edukasi Gizi pada Program Makan Bergizi Gratis (MBG) di Jenjang SMP bertujuan untuk:

- a. Menyediakan materi Edukasi Gizi pada Program Makan Bergizi Gratis (MBG) di Jenjang SMP yang terstandar.
- b. Membekali fasilitator dengan pemahaman dan keterampilan dalam menyampaikan Modul Edukasi Gizi pada Program Makan Bergizi Gratis (MBG) di Jenjang SMP.
- c. Menyediakan panduan teknis untuk fasilitator dalam menyampaikan Modul Edukasi Gizi pada Program Makan Bergizi Gratis (MBG) di Jenjang SMP.

Adapun sasaran dari Modul Edukasi Gizi pada Program Makan Bergizi Gratis (MBG) di Jenjang SMP ini adalah:

- a. Pelatih di tingkat nasional dan daerah (Provinsi dan Kabupaten Kota)
- b. Fasilitator/guru SMP penerima program MBG

1.3 Sistem Pelatihan Berjenjang

Pelatihan edukasi gizi pada Program Makan Bergizi Gratis (MBG) di jenjang SMP akan dilakukan secara berjenjang, yang mencakup tiga tingkat pelaksanaan sebagai berikut:

- a. **Tingkat Nasional:** Pelatihan untuk pelatih (Training of Trainers/TOT) yang melibatkan kementerian pengampu UKS, yaitu Kementerian Kesehatan, Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah, Kementerian Agama, dan Kementerian Dalam Negeri.
- b. **Tingkat Daerah (Provinsi/Kabupaten/Kota):** Pelatihan bagi perwakilan Tim Percepatan Program Prioritas Makan Bergizi Gratis dari BBPMP/BPMP. Pelatihan ini akan difasilitasi oleh para pelatih dari tingkat nasional.
- c. **Tingkat Satuan Pendidikan:** Sosialisasi dan pelatihan internal yang dipimpin oleh kepala sekolah bersama tim pelaksana, ditujukan kepada guru yang akan berperan sebagai fasilitator edukasi gizi kepada peserta didik, serta orangtua/komite sekolah.

Sistem pelatihan berjenjang ini dirancang untuk menjamin pemahaman yang menyeluruh serta pelaksanaan program yang konsisten dan efektif di seluruh satuan pendidikan.

1.4 Konsep Pendidikan Gizi di Satuan Pendidikan

Tujuan pendidikan nasional sebagaimana tertuang dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional adalah mengembangkan potensi siswa agar menjadi individu yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, serta menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab. Dalam konteks ini, membentuk siswa yang cerdas, berkarakter, dan sehat menjadi landasan utama bagi pelaksanaan berbagai program pendukung pendidikan, salah satunya adalah Program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS). UKS merupakan inisiatif yang dirancang untuk menumbuhkan kebiasaan hidup bersih dan sehat secara menyeluruh di lingkungan sekolah, melalui pendekatan terpadu antara pendidikan dan pelayanan kesehatan. Salah satu elemen penting dalam program ini adalah edukasi gizi, yang bertujuan meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang dan pola hidup sehat.

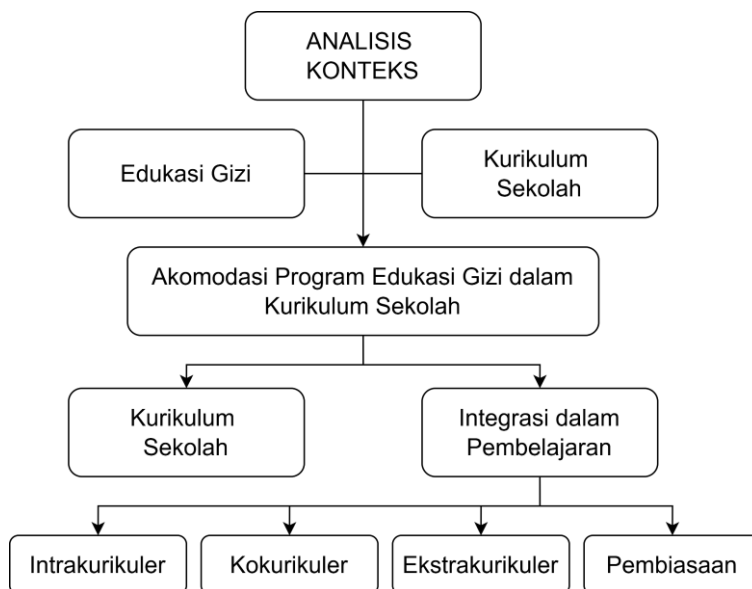
Agar edukasi gizi dapat diimplementasikan secara efektif dalam satuan pendidikan, pendekatannya perlu dilakukan melalui berbagai jalur, seperti kegiatan intrakurikuler (terintegrasi dalam mata pelajaran seperti IPA, PJOK, atau Prakarya), kokurikuler (misalnya proyek kelas atau praktik langsung), ekstrakurikuler (seperti Pramuka, TIK, atau teater), maupun pembiasaan sehari-hari (contohnya program sarapan bersama, kantin sehat, atau jam makan bersama yang terstruktur). Namun, agar integrasi ini berjalan optimal, sekolah perlu melakukan analisis konteks terlebih dahulu. Analisis ini bertujuan untuk memahami karakteristik dan kebutuhan sekolah serta lingkungan sekitarnya, sehingga model pendidikan, termasuk edukasi gizi, dapat diadaptasi secara tepat ke dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP).

Analisis konteks menjembatani antara standar ideal dalam Standar Nasional Pendidikan (SNP), seperti Standar Kompetensi Lulusan (SKL), Standar Isi (SI), Standar Proses (SP), dan Standar Penilaian Pendidikan (SPP), dengan kondisi nyata di sekolah. Dalam praktiknya, analisis konteks dilakukan melalui evaluasi diri sekolah menggunakan pendekatan SWOT (*Strengths, Weaknesses, Opportunities, dan Threats*). Pendekatan ini mencakup kajian internal, seperti *strengths* (kekuatan) dan *weakness* (kelemahan) dalam hal siswa, pendidik, tenaga kependidikan, sarana prasarana, program sekolah, serta aspek geografis dan sosial budaya. Di sisi lain, kajian eksternal mencakup *opportunities* (peluang) dan *threats* (tantangan) dari lingkungan sekitar, termasuk keterlibatan komite sekolah, dinas pendidikan, asosiasi profesi, dunia industri, hingga sumber daya alam dan sosial budaya masyarakat sekitar.

Melalui analisis konteks ini, satuan pendidikan dapat merancang strategi integrasi edukasi gizi yang sesuai dengan kondisi riil sekolah dan karakter siswanya. Dengan demikian, pelaksanaan edukasi gizi sebagai bagian dari UKS dapat

dilakukan secara lebih adaptif, relevan, dan berdampak nyata dalam mendukung kesehatan dan perkembangan siswa.

Hasil analisis konteks tersebut kemudian menjadi dasar sekolah untuk mengelola dan mengembangkan KTSP, termasuk diantaranya mengintegrasikan program UKS, seperti terlihat dalam skema berikut:



Gambar 1 Skema alur proses akomodasi program edukasi gizi dalam KTSP sekolah

1.5 Kurikulum/Kerangka Pelatihan

Modul	Topik Pembelajaran	Jam Pembelajaran (JP)		
		T	P	Total
Sesi 1: Pendahuluan dan Pentingnya Edukasi Gizi dalam Program MBG	a. Latar Belakang dan Tujuan MBG b. Konsep Edukasi Gizi dalam MBG	0,5	0	0,5
Sesi 2: Uraian Materi Edukasi Gizi	Topik Bahasan Edukasi Gizi: a. Asal usul makanan b. Fungsi makanan c. Gizi seimbang d. Kebiasaan makan sehat e. Jajanan sehat	1	0	1

Modul	Topik Pembelajaran	Jam Pembelajaran (JP)		
		T	P	Total
	f. Masalah gizi dan dampaknya g. Pemilahan sampah			
Sesi 3: Edukasi Saat Makan Bersama (<i>Five Minute Talk</i>)	a. Konsep edukasi singkat sebelum makan b. Simulasi penyampaian pesan gizi 5 menit	0,5	0,5	1
Sesi 4: Integrasi Edukasi Gizi di Sekolah dalam kegiatan intrakurikuler dan kokurikuler	a. Integrasi Edukasi Gizi dalam Kegiatan Pembelajaran Intrakurikuler b. Integrasi Edukasi Gizi dalam Kegiatan Kokurikuler	1	1	2
Sesi 5: Integrasi Edukasi Gizi di Sekolah melalui kegiatan ekstrakurikuler dan pembiasaan di sekolah	a. Integrasi Edukasi Gizi dalam Kegiatan Ekstrakurikuler b. Integrasi Edukasi Gizi melalui Kegiatan Pembiasaan di Sekolah	1	1	2
Sesi 6: Rencana Tindak Lanjut	a. Latihan kelompok: menyusun rencana edukasi b. Presentasi dan umpan balik	0,5	0,5	1
Total JP		4,5	3	7,5

1.6 Agenda Pelatihan

Waktu	Kegiatan
08.30 – 09.00	Registrasi dan Pengisian <i>Pre Test</i>
09.00 – 09.30	Pembukaan dan Komitmen Belajar
09.30 – 09.55	Sesi 1: Pendahuluan 1) Latar Belakang dan Tujuan Pelatihan 2) Konsep Edukasi Gizi dalam MBG
09.55 – 10.40	Sesi 2: Topik Bahasan Edukasi Gizi
10.40 – 11.25	Sesi 3: Pelaksanaan Edukasi Gizi Pada Saat Makan Bersama (<i>Five minutes talk</i>)
11.25 - 12.55	Sesi 4: Integrasi Edukasi Gizi di Sekolah dalam kegiatan intrakurikuler dan kokurikuler
12.55 - 13.55	Ishoma
13.55 – 15.25	Sesi 5: Integrasi Edukasi Gizi di Sekolah melalui kegiatan ekstrakurikuler dan pembiasaan di sekolah
15.25 – 16.10	Sesi 6: Rencana Tindak Lanjut
16.10 – 16.30	<i>Post Test</i> dan Penutup

BAB II

TOPIK BAHASAN EDUKASI GIZI



BAB II Topik Bahasan Edukasi Gizi

Edukasi gizi merupakan salah satu upaya penting dalam mendukung tumbuh kembang anak agar dapat mencapai potensi optimal, baik secara fisik maupun mental. Melalui pemahaman yang tepat mengenai gizi, anak-anak diharapkan mampu membentuk kebiasaan hidup sehat sejak dini, sehingga risiko terjadinya masalah kesehatan di masa depan dapat dicegah.

Dalam modul ini, materi edukasi gizi disusun secara sederhana, praktis, dan sesuai dengan kebutuhan anak usia sekolah. Materi yang dipilih tidak hanya membahas aspek gizi dan kesehatan, tetapi juga menekankan keterkaitannya dengan kehidupan sehari-hari, termasuk pola makan, pilihan makanan, hingga kepedulian terhadap lingkungan.

Materi ini disusun untuk **menunjang pelaksanaan edukasi gizi bagi** fasilitator dalam program MBG. Dengan adanya uraian materi ini, fasilitator memiliki acuan yang jelas dalam menyampaikan pesan-pesan gizi secara terarah dan mudah dipahami. Selain itu, materi ini juga berfungsi sebagai **sumber rujukan dalam menerangkan konsep-konsep gizi kepada peserta didik**, baik dalam kegiatan pembelajaran intrakurikuler, kokurikuler, maupun ekstrakurikuler, serta melalui kegiatan pembiasaan dan edukasi saat makan. Dengan demikian, materi ini menjadi dasar yang akan menunjang pelaksanaan edukasi gizi secara menyeluruh pada bab-bab berikutnya.

Adapun pokok bahasan dalam uraian materi ini meliputi:

1. **Asal Usul Makanan**

Mengenalkan anak pada sumber dan proses makanan yang mereka konsumsi, mulai dari bahan mentah hingga siap santap, sehingga menumbuhkan rasa syukur dan pemahaman tentang pentingnya memilih makanan yang baik.

2. **Fungsi Makanan**

Membahas peran makanan bagi tubuh, seperti sebagai sumber energi, pembangun, dan pelindung, sehingga anak memahami alasan mengapa mereka perlu mengonsumsi makanan yang beragam.

3. **Gizi Seimbang**

Memberikan pengetahuan mengenai konsep gizi seimbang, termasuk porsi dan jenis makanan yang dianjurkan sesuai kebutuhan anak usia sekolah.

4. **Kebiasaan Makan Sehat**

Menekankan pentingnya membangun kebiasaan makan yang baik, seperti sarapan setiap hari, mengonsumsi buah dan sayur, serta minum air putih yang cukup.

5. **Jajanan Sehat**

Mengajarkan anak cara memilih jajanan yang sehat, bergizi, dan aman dikonsumsi, serta membedakan dengan jajanan yang berisiko bagi kesehatan.

6. Masalah Gizi dan Dampaknya

Menjelaskan berbagai masalah gizi yang sering terjadi pada anak, baik gizi kurang maupun gizi lebih, serta dampaknya terhadap pertumbuhan, perkembangan, dan kesehatan anak.

7. Pemilahan Sampah

Memberikan pemahaman mengenai pentingnya mengelola sampah makanan, khususnya dengan memilah sampah organik dan anorganik, sebagai bagian dari perilaku hidup bersih, sehat, dan peduli lingkungan.

Melalui pemahaman materi-materi tersebut, diharapkan anak-anak tidak hanya mengetahui pentingnya gizi, tetapi juga mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Lebih jauh, dengan adanya acuan ini, fasilitator dapat lebih mudah mengintegrasikan edukasi gizi ke dalam kegiatan sekolah, sehingga tujuan utama program MBG, yaitu membentuk generasi yang sehat, cerdas, dan berdaya saing, dapat tercapai secara optimal.

2.1 Topik 1: Asal Usul Makanan

Jelajah Makanan Kita - Dari Ladang ke Meja, Menghargai Setiap Prosesnya

Sebagian besar dari kita hanya melihat makanan saat sudah tersaji di meja. Padahal, sebelum sampai ke piring, makanan telah melewati perjalanan panjang: mulai dari ditanam petani, dipanen, didistribusikan, diproses, hingga dimasak. Proses ini disebut sebagai rantai pasok pangan atau *farm to table*.

Dengan memahami perjalanan ini, siswa diharapkan lebih menghargai setiap tahap dalam proses makanan, lebih peduli terhadap keberlanjutan (*sustainability*), serta mengurangi kebiasaan menyia-nyiakan makanan.

Modul ini mengajak siswa untuk "menjelajah makanan" secara menyeluruh: mengenal dari mana makanan berasal, siapa saja yang terlibat, dan bagaimana peran kita sebagai konsumen untuk menghargai dan menjaga keberlangsungan sistem pangan.

Apa itu rantai pasok pangan (*farm to table*)

Rantai pasok pangan atau *food supply chain* menggambarkan seluruh proses perjalanan makanan dari alam hingga sampai ke meja makan kita. Proses ini tidak sesederhana kelihatannya. Sebelum nasi, sayur, ayam, atau buah-buahan sampai ke piring, makanan tersebut melewati berbagai tahap seperti: produksi (petani, peternak, dan nelayan), pengolahan, pengemasan, distribusi, penjualan, hingga konsumsi di rumah atau sekolah.

Penting bagi siswa memahami bahwa makanan yang mereka makan adalah hasil kerja keras banyak pihak, serta proses yang panjang dan kompleks. Dengan

memahami ini, siswa bisa lebih bijak dalam memilih, mengkonsumsi, dan menghargai makanan.

Siapa saja yang terlibat dalam rantai pasok makanan

Rantai pasok melibatkan banyak orang dari berbagai profesi dan sektor. Di antaranya:

- a. Petani, peternak, dan nelayan: Menghasilkan bahan pangan melalui kegiatan menanam, memelihara ternak, maupun menangkap atau membudidayakan ikan.
- b. Pekerja pengolahan: Mengubah bahan mentah menjadi produk siap makan (misal: beras dari gabah, susu menjadi keju).
- c. Distributor dan sopir truk: Mengangkut makanan dari produsen ke pasar atau toko.
- d. Pengecer atau pedagang: Menjual makanan ke konsumen di warung, pasar, supermarket.
- e. Konsumen: Kita semua, sebagai pihak yang memilih, membeli, memasak, dan mengkonsumsi makanan.

Fasilitator dapat menekankan bahwa rantai ini saling bergantung dan jika satu bagian terganggu, maka dampaknya bisa sampai ke seluruh sistem.

Tantangan dalam rantai pasok

Rantai pasok pangan menghadapi banyak tantangan, seperti:

- a. Perubahan cuaca: Kekeringan atau banjir bisa merusak tanaman dan hasil ternak.
- b. Distribusi: Jarak yang jauh atau jalan yang rusak membuat makanan sulit sampai tepat waktu dan segar.
- c. Limbah makanan: Banyak makanan terbuang karena rusak saat distribusi atau tidak dimanfaatkan oleh konsumen.

Tantangan ini membuat harga makanan bisa naik, ketersediaan berkurang, atau bahkan menimbulkan kerugian ekonomi dan kerusakan lingkungan.

Mengapa kita harus menghargai makanan?

Setiap butir nasi atau potong buah yang kita makan mewakili kerja keras petani, penggunaan air dan energi, serta waktu yang tidak sedikit. Ketika makanan dibuang, bukan hanya makanan yang terbuang tapi juga usaha, biaya, dan sumber daya alam yang digunakan. Menghargai makanan berarti:

- a. Tidak mengambil lebih dari yang bisa dimakan.
- b. Menyimpan makanan dengan baik agar tidak cepat rusak.
- c. Menghargai siapapun yang bekerja dalam rantai pangan.

Sikap ini juga mengajarkan tanggung jawab sosial dan lingkungan kepada siswa.

Apa yang bisa kita lakukan?

Siswa bisa mulai berkontribusi dengan hal-hal kecil namun berdampak besar, misalnya:

- a. Memilih produk lokal: Mendukung petani sekitar dan mengurangi jejak karbon dari distribusi jauh.
- b. Mengurangi sisa makanan: Ambil secukupnya, simpan sisa makanan dengan benar.
- c. Mengompos sisa organik: Jika memungkinkan, ajak siswa memulai kebun mini atau komposter sederhana di sekolah.
- d. Mengenal musim panen: Ajarkan siswa kapan buah/sayur lokal sedang musim, agar lebih hemat dan ramah lingkungan.

2.2 Topik 2: Fungsi Makanan

1. Mengenal Zat Gizi Makro dan Mikro - Kunci Keseimbangan Tubuh

Tubuh manusia seperti mesin yang rumit: ia memerlukan berbagai “bahan bakar” agar dapat berfungsi optimal. Bahan bakar tersebut adalah zat gizi, yang dibagi menjadi dua kelompok besar: zat gizi makro (karbohidrat, protein, lemak) dan zat gizi mikro (vitamin dan mineral).

Remaja berada dalam masa pertumbuhan yang cepat dan memerlukan asupan zat gizi dalam jumlah dan kualitas yang cukup. Namun, masih banyak remaja yang belum memahami fungsi setiap zat gizi dan akibat dari kekurangannya.

Modul ini akan membekali siswa dengan pemahaman dasar tentang berbagai jenis zat gizi, fungsi utamanya, dan contoh makanan sumbernya. Harapannya, siswa dapat mulai membuat pilihan makanan yang seimbang dan mendukung pertumbuhan serta kesehatan jangka panjang.

Apa itu Zat Gizi Makro dan Mikro?

Zat gizi adalah komponen dalam makanan yang dibutuhkan tubuh untuk tumbuh, berkembang, dan menjaga kesehatan. Zat gizi dibagi menjadi dua kelompok besar berdasarkan jumlah yang dibutuhkan tubuh, yaitu zat gizi makro (makronutrien) dan zat gizi mikro (mikronutrien).

- a. Zat gizi makro adalah zat yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah besar untuk menghasilkan energi dan membangun jaringan tubuh. Contohnya: karbohidrat, protein, dan lemak.
- b. Zat gizi mikro adalah zat yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah kecil, tetapi tetap sangat penting untuk fungsi tubuh seperti menjaga daya tahan tubuh, kesehatan tulang, dan sistem saraf. Contohnya: vitamin dan mineral.

Jenis-Jenis Zat Gizi Makro

1. Karbohidrat

Karbohidrat adalah sumber energi utama bagi tubuh. Saat dikonsumsi, karbohidrat diubah menjadi glukosa yang digunakan oleh sel tubuh untuk melakukan aktivitas. Sumber: nasi, roti, mie, jagung, singkong, dan kentang.

2. Protein

Protein berfungsi untuk membangun dan memperbaiki jaringan tubuh seperti otot, kulit, dan organ. Protein juga penting untuk membentuk enzim dan hormon. Protein dibedakan menjadi protein hewani (telur, daging, ikan, susu, dan produk olahannya) serta protein nabati (tahu, tempe, kacang-kacangan, biji-bijian).

- Protein hewani yaitu protein yang berasal dari produk hewan. Umumnya memiliki mutu lebih tinggi karena mengandung semua asam amino esensial yang lengkap dan mudah diserap tubuh. Sumber: telur, daging, ikan, susu dan olahannya.
- Protein nabati yaitu protein yang berasal dari produk tumbuhan. Protein nabati tetap bermanfaat, tetapi beberapa jenis tidak memiliki asam amino esensial lengkap. Sumber: tahu, tempe, kacang-kacangan, biji-bijian.

Untuk mendukung pertumbuhan dan kesehatan optimal, proporsi asupan protein sebaiknya lebih banyak berasal dari sumber hewani, namun tetap dilengkapi dengan sumber nabati agar variasi gizi terpenuhi.

3. Lemak

Lemak berfungsi sebagai cadangan energi, membantu penyerapan vitamin tertentu (A, D, E, dan K), serta melindungi organ tubuh. Lemak yang sehat (lemak tak jenuh) lebih disarankan dibanding lemak jenuh. Sumber: alpukat, minyak zaitun, kacang-kacangan, ikan berlemak (seperti salmon dan sarden).

Jenis-Jenis Zat Gizi Mikro

1. Vitamin

Vitamin adalah senyawa organik yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah kecil, tetapi memiliki peran yang sangat penting. Meskipun jumlahnya sedikit, vitamin berfungsi sebagai pengatur berbagai proses metabolisme, menjaga keseimbangan tubuh, serta mendukung pertumbuhan dan kesehatan. Tubuh tidak dapat memproduksi sebagian besar vitamin dalam jumlah cukup, sehingga harus diperoleh dari makanan. Masing-masing vitamin memiliki fungsi khusus. Berikut beberapa contoh vitamin dan fungsinya.

Tabel 1 Fungsi vitamin dan sumber bahan pangannya

Vitamin	Fungsi	Sumber Bahan Pangan
Vitamin A	Menjaga kesehatan mata, kulit, dan sistem imun	Wortel, hati, susu, telur, ikan berlemak
Vitamin D	Membantu penyerapan kalsium dan fosfor untuk kesehatan tulang dan gigi	Ikan berlemak (salmon, sarden), telur, susu, sinar matahari
Vitamin E	Antioksidan, melindungi sel tubuh dari kerusakan	Minyak nabati, kacang-kacangan, biji-bijian, bayam
Vitamin K	Membantu proses pembekuan darah dan kesehatan tulang	Sayuran hijau (bayam, brokoli, kale), hati
Vitamin C	Meningkatkan daya tahan tubuh, membantu penyembuhan luka, pembentukan kolagen	Jeruk, jambu biji, stroberi, tomat, paprika
Vitamin B1 (tiamin)	Membantu metabolisme energi dan fungsi saraf	Beras, gandum utuh, kacang-kacangan, daging, hati
Vitamin B2 (riboflavin)	Membantu metabolisme energi, menjaga kesehatan kulit dan mata	Susu, yoghurt, hati, telur, sayuran hijau
Vitamin B3 (niasin)	Membantu metabolisme energi, fungsi pencernaan dan saraf	Daging, ikan, kacang tanah, gandum utuh
Vitamin B6	Membantu metabolisme protein dan fungsi sistem saraf	Daging unggas, pisang, kentang, kacang-kacangan
Vitamin B12	Membantu pembentukan sel darah merah, fungsi saraf	Daging, ikan, telur, susu
Asam folat (B9)	Penting untuk pembentukan sel darah merah dan pertumbuhan janin	Sayuran hijau, kacang-kacangan, hati, jeruk

2. Mineral

Mineral adalah zat gizi mikro yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah kecil, tetapi memiliki fungsi yang sangat penting. Mineral berperan dalam membentuk jaringan tubuh, mengatur keseimbangan cairan, membantu kerja enzim, mengangkut oksigen, serta mendukung berbagai proses metabolisme. Berikut beberapa contoh mineral, fungsi, dan contoh bahan pangannya.

Tabel 2 Fungsi mineral dan sumber bahan pangannya

Mineral	Fungsi	Sumber Pangan
Zat Besi (Fe)	Membentuk hemoglobin untuk mengangkut oksigen, mencegah anemia	Daging merah, hati, ayam, ikan, kacang-kacangan, sayuran hijau
Seng (Zn)	Pertumbuhan dan perkembangan, daya tahan tubuh, penyembuhan luka	Daging sapi, kerang, kepiting, susu, kacang-kacangan
Yodium (I)	Membentuk hormon tiroid, mengatur metabolisme dan pertumbuhan	Garam beryodium, ikan laut, rumput laut
Kalsium (Ca)	Membentuk dan memelihara tulang serta gigi, kontraksi otot, pembekuan darah	Susu, keju, yoghurt, ikan bertulang lunak, sayuran hijau
Selenium (Se)	Antioksidan, melindungi sel dari kerusakan oksidatif	Ikan, telur, daging, kacang-kacangan
Mangan (Mn)	Metabolisme karbohidrat, asam amino, kolesterol, pembentukan tulang	Biji-bijian, kacang-kacangan, teh, sayuran hijau

Dampak kekurangan dan kelebihan zat gizi tertentu

Kekurangan zat gizi bisa menyebabkan:

- Kurang karbohidrat: tubuh lemas, kurang energi.
- Kurang protein: gangguan pertumbuhan, mudah sakit.
- Kurang zat besi: anemia, mudah lelah dan sulit konsentrasi.
- Kurang vitamin A: gangguan penglihatan, terutama di malam hari.

Kelebihan zat gizi juga berbahaya:

- Terlalu banyak lemak dan gula: risiko obesitas dan penyakit kronis.
- Terlalu banyak vitamin atau suplemen tanpa pengawasan: bisa merusak organ tertentu seperti hati atau ginjal.

Oleh karena itu, penting untuk mengonsumsi makanan dalam jumlah yang cukup dan seimbang.

Prinsip keseimbangan zat gizi

Keseimbangan gizi berarti tubuh mendapat semua zat gizi sesuai dengan kebutuhan harian. Prinsip ini dikenal dengan "gizi seimbang", yang terdiri dari:

- Makan makanan yang beragam.
- Menjaga porsi makan sesuai kebutuhan usia dan aktivitas.

- c. Mengurangi konsumsi gula, garam, dan lemak berlebih.
- d. Minum air putih yang cukup.
- e. Melakukan aktivitas fisik secara rutin.

Prinsip gizi seimbang secara lengkap akan dibahas di materi berikutnya.

2.3 Topik 3: Gizi Seimbang

1. Makanan Beragam - Mengenal Kelompok dan Jenis Makanan

Kebiasaan makan remaja seringkali tidak mencerminkan prinsip keberagaman makanan. Banyak siswa lebih memilih makanan *junk food*, makanan manis, atau hanya makan makanan yang disukai tanpa memperhatikan keseimbangan jenis dan kelompok makanannya.

Padahal, tubuh kita membutuhkan berbagai kelompok makanan untuk dapat bekerja dengan baik. Keberagaman makanan membantu memastikan tubuh menerima seluruh zat gizi yang diperlukan, baik makro maupun mikro. Konsep “Isi Piringku” atau Tumpeng Gizi Seimbang menjadi panduan sederhana namun penting untuk mengajarkan prinsip makan sehat.

Dalam modul ini, siswa akan mempelajari kelompok-kelompok makanan, mengenali contoh makanan dari tiap kelompok, serta memahami pentingnya variasi dalam setiap waktu makan.

Pentingnya makan beragam

Tubuh manusia membutuhkan berbagai jenis zat gizi agar bisa tumbuh, berkembang, dan menjalankan fungsinya dengan optimal. Tidak ada satupun makanan yang mengandung semua zat gizi yang diperlukan tubuh. Oleh karena itu, kita perlu makan beragam jenis makanan setiap hari.

Makan beragam tidak hanya membuat tubuh lebih sehat, tetapi juga menjadikan makanan lebih menarik dan lezat. Kombinasi makanan yang bervariasi juga membantu mencegah kekurangan zat gizi tertentu seperti vitamin, mineral, atau serat.

Ingat: Warna makanan yang beragam biasanya mencerminkan kandungan zat gizi yang berbeda. Semakin berwarna-warni piring makan kita, biasanya semakin baik kandungan gizinya!

Pengelompokan makanan: sumber karbohidrat, protein, sayur, buah, dan lainnya dan contoh makanan

Untuk memudahkan memahami keragaman makanan, kita dapat membaginya ke dalam beberapa kelompok berdasarkan kandungan gizinya:

1. Sumber Karbohidrat (Energi)
Fungsi: memberikan energi utama bagi tubuh.
Contoh makanan: Nasi, jagung, roti, mie, kentang, singkong, ubi.
2. Sumber Protein (Pembangun)
Fungsi: membangun dan memperbaiki jaringan tubuh.

- Dibagi menjadi dua:
- Protein hewani: telur, ayam, ikan, daging, hati.
- Protein nabati: tahu, tempe, kacang-kacangan.
3. Sayuran (Pelindung dan serat)
Fungsi: kaya vitamin, mineral, dan serat untuk menjaga sistem pencernaan dan daya tahan tubuh.
Contoh: bayam, wortel, kangkung, brokoli, sawi, tomat.
 4. Buah-buahan (Pelindung dan antioksidan)
Fungsi: memberikan vitamin (seperti vitamin C) dan antioksidan.
Contoh: jeruk, pisang, pepaya, apel, mangga, semangka.
 5. Lainnya: Lemak sehat dan air
Lemak sehat: alpukat, kacang, biji-bijian, ikan berlemak (sarden, tuna, salmon).
Air: membantu metabolisme dan menjaga suhu tubuh.

Tabel 3 Fungsi gizi dari tiap kelompok makanan

Kelompok Makanan	Fungsi Utama di Tubuh
Karbohidrat	Energi untuk aktivitas harian
Protein	Pembentukan otot dan jaringan tubuh
Sayur	Menyediakan vitamin, mineral, serat
Buah	Menjaga daya tahan, antioksidan
Lemak sehat	Cadangan energi dan bantu penyerapan vitamin
Air	Menjaga keseimbangan cairan tubuh

2. Isi Piringku

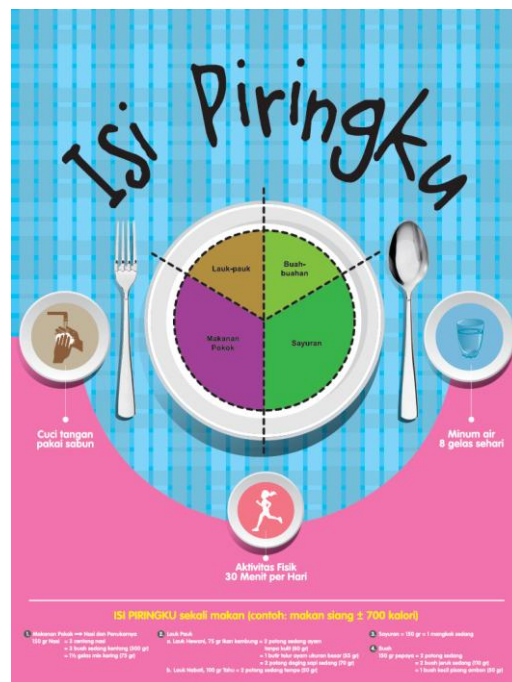
Remaja berada pada masa pertumbuhan yang pesat, sehingga asupan zat gizi harian yang seimbang menjadi sangat penting untuk mendukung perkembangan fisik dan kognitif. Namun, banyak remaja masih belum memahami cara menyusun makanan yang seimbang dalam satu kali makan. Sebagai bagian dari konsep Gizi Seimbang, 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.

Mengenal konsep "Isi Piringku"

Untuk membantu dalam memahami konsep "Gizi Seimbang", Kementerian Kesehatan Republik Indonesia memperkenalkan pedoman sederhana bernama "**Isi Piringku**". Pedoman ini menggantikan konsep lama "4 Sehat 5 Sempurna", dan memberi gambaran yang lebih lengkap dan praktis tentang cara menyusun makanan bergizi dalam satu piring makan. Melalui visual setengah piring berisi buah dan sayur, dan setengah lainnya berisi makanan pokok dan lauk-pauk, anak

diajak belajar bahwa tubuh butuh variasi makanan dalam jumlah yang seimbang agar bisa tumbuh sehat dan kuat.

"Isi Piringku" adalah panduan visual yang menggambarkan porsi makanan yang seimbang dalam satu piring. Panduan ini diperkenalkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia sebagai langkah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya asupan gizi yang benar. Dalam panduan ini, piring dibagi menjadi empat bagian utama:



Gambar 1 Isi Piringku

1. Makanan Pokok (1/3 Piring): Bagian terbesar dari piring diisi dengan makanan pokok seperti nasi, roti, pasta, atau kentang. Karbohidrat dari makanan pokok ini menjadi sumber energi utama bagi tubuh yang sangat dibutuhkan remaja untuk beraktivitas.
2. Sayur-Sayuran (1/3 Piring): Bagian ini terdiri dari berbagai jenis sayuran. Sayuran kaya akan serat, vitamin, dan mineral yang penting untuk menjaga kesehatan pencernaan dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh.
3. Lauk Pauk (1/6 Piring): Lauk pauk meliputi sumber protein seperti daging, ikan, telur, dan kacang-kacangan. Protein penting untuk pertumbuhan otot, perbaikan jaringan tubuh, dan menjaga kesehatan kulit serta rambut.
4. Buah-Buahan (1/6 Piring): Buah-buahan menjadi sumber vitamin, mineral, dan antioksidan yang penting untuk menjaga kesehatan tubuh dan mencegah berbagai penyakit. Buah juga memberikan rasa manis alami yang sehat dibandingkan dengan gula tambahan.

Isi Piringku tidak hanya berbicara soal makanan, tetapi juga mengingatkan pentingnya minum air putih yang cukup dan beraktivitas fisik secara rutin. Anak-anak dianjurkan untuk minum minimal delapan gelas air putih setiap hari, agar

tubuh tidak kekurangan cairan, tetap segar, dan mampu berkonsentrasi dengan baik saat belajar. Selain itu, anak juga perlu aktif bergerak setiap hari, seperti bermain di luar, bersepeda, menari, atau berolahraga ringan. Aktivitas fisik membantu tubuh menggunakan energi secara seimbang dan memperkuat otot serta tulang. Dengan membiasakan anak untuk tidak hanya fokus pada isi piringnya, tetapi juga menjaga kebiasaan minum dan aktif bergerak, mereka akan memiliki fondasi hidup sehat yang menyeluruh.

Melalui konsep Isi Piringku, siswa dapat belajar bahwa makan sehat dan bergizi seimbang tidak harus rumit. Cukup dengan memperhatikan isi piring setiap kali makan, apakah sudah ada makanan pokok, lauk-pauk, sayur, dan buah artinya mereka sudah membuat langkah penting untuk menjaga kesehatan tubuh. Anak juga diajak untuk minum air putih yang cukup, serta aktif bergerak setiap hari sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Jika kebiasaan ini dibentuk sejak dini, anak akan tumbuh dengan pola makan yang lebih bijak dan seimbang, serta lebih sadar terhadap apa yang dibutuhkan tubuhnya. Isi Piringku bukan sekadar gambar di atas kertas, tetapi panduan nyata yang bisa diterapkan di rumah, di sekolah, dan di mana saja.

3. Tumpeng Gizi Seimbang

Tumpeng Gizi Seimbang merupakan panduan visual yang dirancang oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia untuk menggambarkan prinsip gizi seimbang secara utuh. Bentuk tumpeng yang mengerucut dari bawah ke atas menyimbolkan porsi dan proporsi konsumsi makanan dan aktivitas sehari-hari yang sebaiknya dilakukan. Di bagian paling bawah terdapat air putih dan aktivitas fisik sebagai fondasi penting, diikuti oleh makanan pokok, lauk pauk, sayur, buah, serta dilengkapi pesan-pesan tambahan tentang kebersihan dan pemantauan status gizi.

Pada masa remaja, memahami konsep gizi seimbang tidak cukup hanya dengan mengetahui jenis makanan, tetapi juga penting untuk memahami bagaimana menyusunnya dalam pola makan sehari-hari. Tumpeng Gizi Seimbang membantu siswa untuk memiliki pandangan menyeluruh tentang pola hidup sehat, tidak hanya dari sisi makan, tetapi juga kebersihan, olahraga, dan monitoring kesehatan.

Dengan memahami dan menerapkan prinsip-prinsip dalam Tumpeng Gizi Seimbang, siswa dapat menjaga status gizinya, menghindari kekurangan maupun kelebihan zat gizi, serta memiliki fondasi hidup sehat hingga dewasa nanti.

Apa itu Tumpeng Gizi Seimbang

Kementerian Kesehatan RI telah mengeluarkan Pedoman Gizi Seimbang (PGS) sebagai pengganti prinsip 4 Sehat 5 Sempurna yang dianggap sudah tidak relevan dengan kondisi zaman sekarang. PGS merupakan prinsip konsumsi makanan yang beraneka macam yang diikuti dengan kegiatan fisik, perilaku hidup bersih, dan pemantauan berat badan secara teratur. Gizi Seimbang merupakan komposisi nilai

gizi yang terdiri dari jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh kita. Tidak ada 1 pun makanan yang mengandung semua nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh. Oleh karena itu, kita perlu mengonsumsi berbagai jenis makanan yang berbeda untuk memenuhi aneka zat gizi tersebut. PGS digambarkan seperti sebuah tumpeng yang disebut Tumpeng Gizi Seimbang dengan lapisan sebagai berikut:



Gambar 2 Tumpeng Gizi Seimbang

1. **Bagian dasar** tumpeng menggambarkan bahan makanan pokok yang harus dikonsumsi. Makanan pokok merupakan sumber karbohidrat bagi tubuh. Normalnya, porsi makanan pokok yang disarankan adalah 3 – 4 porsi dalam satu hari.
2. **Lapisan kedua** terdapat buah dan sayuran sebagai sumber vitamin, mineral, dan serat pangan. Kandungan buah dan sayur sangat bermanfaat dalam proses metabolisme atau proses bekerjanya fungsi tubuh. Anjuran konsumsi sayur yaitu 3 – 4 porsi dalam satu kali makan. Sementara itu, porsi buah disarankan untuk dikonsumsi sebanyak 2 – 3 porsi dalam satu hari.
3. **Lapisan ketiga** terdapat lauk-pauk hewani, susu, serta sumber protein dan lemak lainnya. Protein adalah zat pembangun yang penting bagi kesehatan tubuh. Selain itu, protein juga menjadi sumber energi yang dapat menghasilkan sekitar 4 kkal (kilo kalori) dari 1 gram protein. Porsi protein yang disarankan adalah 2 – 4 porsi makanan sumber protein setiap harinya.
4. **Lapisan puncak** terdapat garam, gula, dan lemak. Area puncak yang sempit menandakan kita harus mengonsumsi ketiga makanan ini dalam jumlah yang sedikit. Kita harus tetap mempertimbangkan kadar garam, gula, dan

lemak pada berbagai jenis makanan yang kita makan seperti pada makanan dan minuman kemasan, makanan cepat saji, dan camilan. Perhatikan label informasi nilai gizi pada kemasan makanan dan minuman untuk mengetahui kadar ketiga komponen tersebut. Anjuran konsumsi gula, garam, dan minyak disingkat menjadi G4-G1-L5, agar mudah diingat. G4-G1-L5 memiliki penjelasan sebagai berikut

- a. gula: maksimal 4 sendok makan (50 gram/orang/hari)
 - b. garam: maksimal 1 sendok teh (5 gram/orang/hari)
 - c. lemak: 5 sendok makan (67 gram/orang/hari)
5. Lengkapi dengan minum air putih yang cukup minimal 8 gelas sehari dan aktivitas fisik serta pemantauan berat badan secara teratur.

4. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas kesadaran pribadi dan kelompok, sebagai bagian dari gaya hidup sehari-hari untuk menjaga kesehatan, mencegah penyakit, dan meningkatkan kualitas hidup. Masa remaja merupakan fase penting dalam membentuk kebiasaan hidup yang akan terbawa hingga dewasa. Oleh karena itu, pemahaman dan praktik PHBS perlu ditekankan sejak dini.

Beberapa PHBS berhubungan erat dengan gizi (misalnya makan beraneka ragam makanan, minum Tablet Tambah Darah, mengkonsumsi garam beryodium, 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 antara lain:

1. Mencuci tangan dengan sabun dan air yang mengalir
2. Mengkonsumsi 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

1. Mencuci tangan dengan sabun dan air bersih setiap selesai menggunakan toilet, sebelum dan sesudah makan, dan setiap selesai beraktivitas di luar rumah
2. Menggunakan air bersih setiap hari
3. Mandi sehari dua kali

4. Menyikat gigi sebelum beraktivitas di pagi hari, setelah makan, dan sebelum tidur
5. Menggunakan jamban sehat yakni yang tertutup
6. 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.

Disisi lain, remaja adalah kelompok yang sangat rentan. Tubuh yang masih berkembang bisa mengalami gangguan serius jika terpapar zat-zat beracun dari rokok. Merokok dapat mengganggu pertumbuhan paru-paru, menurunkan daya tahan tubuh, mempercepat kerusakan pembuluh darah, serta meningkatkan risiko penyakit jantung, kanker, dan gangguan pernapasan sejak usia muda. Remaja yang sudah mulai merokok sering kali mengalami penurunan prestasi akademik, lebih mudah stres, dan merasa cemas ketika tidak merokok. Ini terjadi karena otak mereka sudah mulai tergantung pada nikotin. Padahal, banyak cara lain yang lebih sehat untuk mengatasi stres, seperti olahraga, ngobrol dengan teman, atau menjalani hobi positif.

5. Manajemen Kebersihan Menstruasi

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 adalah 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 kantong 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 olahraga teratur seperti biasa. Olahraga 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 subbab 2.6.

6. Aktivitas Fisik

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 melakukan aktivitas fisik minimal 60 menit setiap hari. Sebagian besar berupa aktivitas aerobik, dan setidaknya 3 kali seminggu disertai aktivitas penguatan otot (contoh: *push up*, *sit up*, latihan beban ringan) serta penguatan tulang (contoh: lompat tali, lari, basket). Remaja dapat memilih berbagai jenis aktivitas fisik sesuai minat dan kenyamanan mereka.

Aktivitas fisik juga bisa berupa kegiatan sederhana yang menyenangkan dan dapat dilakukan secara rutin. Beberapa contoh aktivitas fisik yang dapat dilakukan remaja antara lain:

1. **Aktivitas aerobik:** berjalan cepat, berlari, bersepeda, berenang, lompat tali, atau menari.
2. **Olahraga tim:** sepak bola, basket, voli, bulu tangkis, yang selain menyehatkan juga melatih kerja sama dan keterampilan sosial.
3. **Aktivitas berbasis sekolah atau komunitas:** senam pagi, pramuka, kegiatan ekstrakurikuler olahraga, atau lomba jalan sehat.
4. **Aktivitas di rumah:** membersihkan rumah, berkebun, membantu pekerjaan rumah tangga yang melibatkan gerakan tubuh.
5. **Aktivitas relaksasi:** yoga, perenggangan, atau senam ringan yang bermanfaat untuk fleksibilitas dan kesehatan mental.

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

- a. 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. Untuk mengatasinya, remaja perempuan dapat diberikan pilihan aktivitas fisik yang lebih fleksibel dan nyaman, misalnya senam ringan, yoga, atau jalan santai saat menstruasi. Selain itu, penting untuk meningkatkan edukasi dan mengubah persepsi bahwa semua jenis olahraga dapat dilakukan oleh perempuan.
- b. 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. Untuk mengatasinya, diperlukan dukungan dari guru, teman sebaya, maupun keluarga agar remaja dengan disabilitas diberi kesempatan dan akses ke aktivitas fisik yang sesuai dengan kondisinya. Penyediaan alat bantu sederhana, modifikasi permainan, serta lingkungan yang inklusif dapat meningkatkan partisipasi mereka.

7. Kenali Tubuhmu - Cek IMT dan Status Gizi mu

Masa remaja merupakan periode penting dalam pertumbuhan dan perkembangan fisik, termasuk perubahan berat dan tinggi badan yang sangat cepat. Di usia ini, penting bagi remaja untuk mengetahui apakah status gizinya sudah sesuai dengan kebutuhan tubuh. Salah satu cara yang sederhana untuk menilai status gizi adalah dengan menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT).

IMT merupakan perbandingan antara berat badan (dalam kilogram) dan kuadrat tinggi badan (dalam meter). Dengan mengetahui nilai IMT, remaja bisa mengetahui apakah dirinya termasuk dalam kategori berat badan kurang, normal, berisiko kelebihan berat badan, atau bahkan obesitas.

Status gizi yang tidak sesuai, baik terlalu rendah maupun terlalu tinggi, dapat berdampak negatif terhadap kesehatan sekarang dan masa depan. Kekurangan gizi dapat mengganggu konsentrasi dan daya tahan tubuh, sedangkan kelebihan berat badan dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular seperti diabetes dan tekanan darah tinggi di kemudian hari.

Oleh karena itu, penting bagi siswa memahami cara menghitung IMT, mengetahui penggolongan hasilnya, serta mengambil tindakan yang tepat berdasarkan status gizinya. Edukasi ini bertujuan untuk membangun kesadaran diri, bukan untuk menilai bentuk tubuh, tetapi untuk menjaga kesehatan dengan pendekatan ilmiah dan positif terhadap tubuh.

Apa itu Indeks Massa Tubuh (IMT) dan bagaimana cara menghitungnya

Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah cara sederhana untuk mengetahui apakah berat badan kita sudah seimbang dengan tinggi badan. IMT dihitung dengan membagi berat badan (dalam kilogram) dengan tinggi badan kuadrat (dalam meter). Rumusnya adalah:

$$IMT = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi badan (m}^2\text{)}}$$

Contohnya, jika berat badan siswa 50 kg dan tinggi badan 1,5 meter, maka:

$$IMT = \frac{50}{1,5^2} = \frac{50}{2,25} = 22,2 \text{ kg/m}^2$$

Untuk anak dan remaja hingga usia 19 tahun, nilai IMT yang diperoleh kemudian dibandingkan dengan standar usia dan jenis kelamin untuk menentukan kategori normal, kurang, atau berlebih.

Bagaimana menginterpretasikan hasil IMT (penggolongan status gizi)

Setelah menghitung IMT, hasilnya perlu dibandingkan dengan tabel klasifikasi IMT untuk anak dan remaja hingga usia 19 tahun yang sudah disesuaikan berdasarkan usia dan jenis kelamin. Tidak seperti orang dewasa yang punya batasan tetap (misal IMT normal 18,5–24,9), untuk remaja penggolongannya lebih kompleks karena tubuh masih berkembang.

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 variabel tersebut, dengan penggolongan berikut ini.

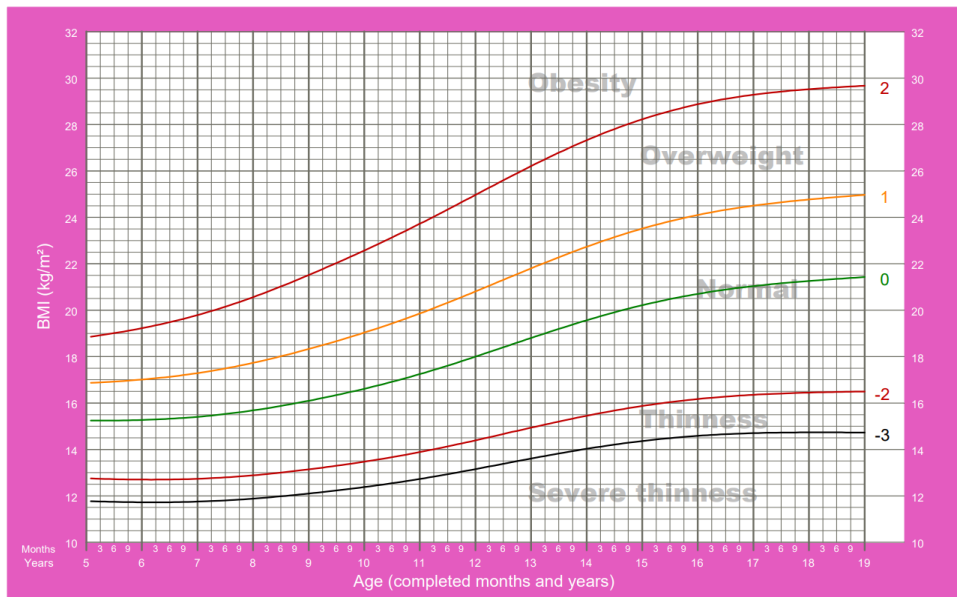
1. Sangat kurus: BMI *z score* < -3
2. Kurus: BMI *z score* > -3 dan BMI *z score* < -2

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* $>+2$

Kategori ini tidak untuk menghakimi, melainkan untuk membantu kita memahami apa yang sedang terjadi dengan tubuh kita dan bagaimana cara menjaganya agar tetap sehat.

BMI-for-age GIRLS

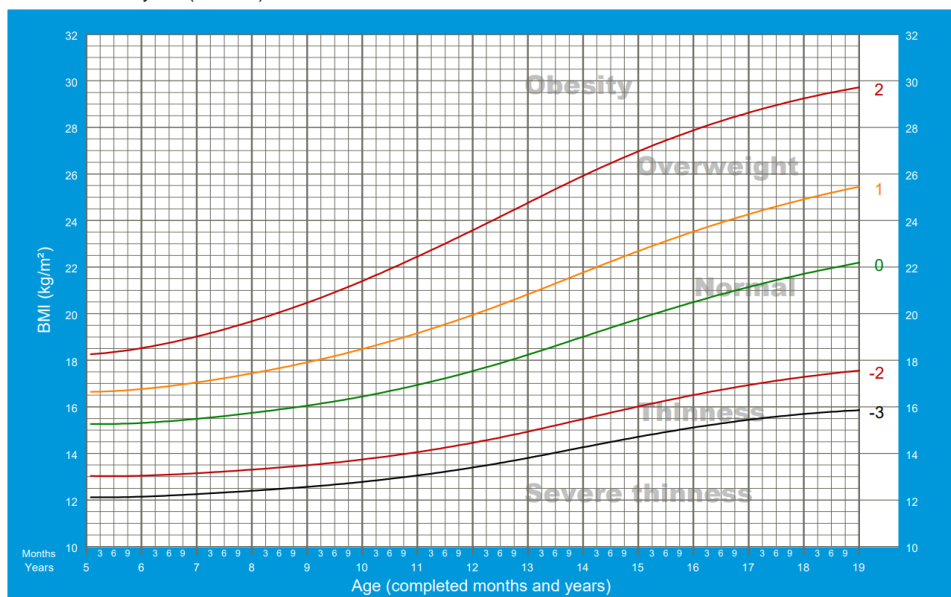
5 to 19 years (z-scores)



2007 WHO Reference

BMI-for-age BOYS

5 to 19 years (z-scores)



2007 WHO Reference

Apa saja dampak dari status gizi tidak seimbang pada remaja?

Status gizi yang tidak seimbang, baik kekurangan maupun kelebihan, dapat berdampak serius pada kesehatan remaja. Jika kekurangan gizi, tubuh akan kekurangan energi dan zat gizi penting untuk tumbuh dan belajar. Dampaknya bisa berupa:

- a. Mudah lelah dan sulit konsentrasi di sekolah
- b. Menstruasi tidak teratur bagi perempuan
- c. Risiko tinggi terkena anemia dan infeksi

Sementara jika kelebihan berat badan atau obesitas, tubuh bisa mengalami:

- a. Peningkatan tekanan darah
- b. Risiko diabetes tipe 2
- c. Gangguan pada persendian karena menahan beban berlebih
- d. Masalah kepercayaan diri dan psikologis

Remaja adalah masa emas untuk membangun kebiasaan sehat dan mencegah penyakit di masa depan. Karena itu, status gizi yang seimbang sangat penting untuk dijaga. 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.

Mengapa penting memantau IMT sejak remaja?

Mengetahui IMT bukan sekadar tugas di kelas, tapi langkah awal untuk mengenal tubuh sendiri dan menjaga kesehatan jangka panjang. Remaja yang sadar status gizinya cenderung memiliki gaya hidup yang lebih sehat dan mampu membuat keputusan yang bijak soal makan dan aktivitas fisik.

Remaja yang mengalami gangguan status gizi, jika tidak ditangani, bisa membawa dampaknya hingga dewasa, misalnya risiko diabetes, penyakit jantung, atau stunting berkepanjangan. Oleh karena itu, memantau IMT secara berkala membantu kita mengambil langkah cepat untuk memperbaiki pola hidup jika diperlukan.

Penimbangan berat badan secara rutin, misalnya setiap bulan akan membantu remaja dan tenaga kesehatan memantau apakah pertumbuhan berjalan sesuai jalur. Dari sini, kita bisa mengambil tindakan lebih cepat jika muncul masalah, seperti kekurangan gizi (*underweight*) atau kelebihan berat badan (*overweight*/obesitas). Hal ini penting, karena keduanya dapat berdampak pada kesehatan jangka panjang, seperti mudah lelah, konsentrasi menurun, atau risiko penyakit tidak menular seperti diabetes dan hipertensi di usia muda.

Dengan membiasakan diri menimbang berat badan secara teratur, remaja belajar untuk lebih peduli terhadap kondisi tubuhnya sendiri. Kegiatan ini juga sebaiknya dibarengi dengan pengukuran tinggi badan dan perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT) agar hasilnya lebih akurat. Yang tak kalah penting, berat badan bukan sekadar ukuran fisik, tetapi juga bagian dari perjalanan menuju hidup sehat dan penuh potensi.

Tindak lanjut berdasarkan hasil IMT

Setelah mengetahui hasil IMT, setiap siswa bisa merencanakan langkah sederhana untuk menjaga atau memperbaiki status gizinya. Misalnya:

- a. Jika IMT terlalu rendah, bisa mulai menambah frekuensi makan, memilih makanan yang lebih padat energi dan gizi, dan menghindari terlalu banyak aktivitas fisik berat tanpa asupan yang cukup.
- b. Jika IMT normal, siswa perlu mempertahankan pola makan seimbang, memperbanyak konsumsi buah dan sayur, serta tetap aktif dengan aktivitas fisik secara rutin agar kondisi tubuh tetap terjaga.
- c. Jika IMT menunjukkan kelebihan berat badan atau obesitas, bukan berarti harus diet ketat. Lebih penting untuk memperbaiki pola makan (kurangi gorengan dan minuman manis), memperbanyak buah dan sayur, serta menambah aktivitas fisik harian.

Langkah ini bukan soal penampilan, tapi soal tanggung jawab terhadap kesehatan diri sendiri. Remaja yang bisa mengenali kondisi tubuhnya dan berani mengambil tindakan untuk hidup sehat menunjukkan sikap dewasa dan peduli terhadap masa depannya.

2.4 Topik 4: Kebiasaan Makan Sehat

1. Sarapan Sehat Seimbang

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 berlebihan 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 mengonsumsi sayur atau buah saat sarapan, bisa buah segar atau diblender
6. Minum air yang cukup

Melalui pemahaman terkait pentingnya sarapan, siswa diharapkan dapat meningkatkan kesadaran untuk tidak melewatkan sarapan 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.

2. Makan Teratur Setiap Hari

Banyak remaja mungkin pernah berpikir bahwa melewatkan satu waktu makan entah itu sarapan, makan siang, atau makan malam bukanlah hal besar. Bahkan, beberapa orang sengaja tidak makan karena merasa sedang tidak lapar, sedang terburu-buru, atau demi menurunkan berat badan. Padahal, kebiasaan melewatkan waktu makan atau *skipping meals* ini bisa berdampak buruk bagi kesehatan, terutama di masa pertumbuhan. Tubuh remaja memerlukan pasokan energi dan zat gizi secara teratur untuk mendukung aktivitas fisik, perkembangan

otak, serta berbagai proses biologis penting. Ketika tubuh tidak mendapat asupan tepat waktu, ia bisa "mengambil cadangan energi" dari otot atau jaringan tubuh lain, dan dalam jangka panjang, hal ini bisa mengganggu metabolisme dan fungsi tubuh secara keseluruhan.

Ketika seseorang melewatkan waktu makan, tubuh bisa mengalami berbagai dampak, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Dalam jangka pendek, remaja yang tidak makan tepat waktu mungkin merasa lemas, sulit berkonsentrasi, mudah marah, bahkan pusing. Hal ini karena kadar gula darah yang menurun drastis akibat tidak ada asupan makanan. Akibatnya, kemampuan untuk fokus di kelas, berolahraga, atau berinteraksi dengan teman juga bisa terganggu. Dalam jangka panjang, kebiasaan ini dapat mengacaukan pola makan harian, menurunkan metabolisme tubuh, bahkan berisiko menyebabkan gangguan kesehatan seperti maag, anemia, atau berat badan yang tidak stabil. Selain itu, *skipping meals* juga bisa memicu pola makan balas dendam di waktu lain, seperti makan berlebihan saat malam hari, yang justru berbahaya bagi keseimbangan gizi.

Ada banyak alasan mengapa remaja sering melewatkan waktu makan, terutama sarapan. Beberapa merasa terburu-buru di pagi hari karena harus berangkat sekolah, sementara yang lain mungkin mengaku tidak lapar atau merasa mual saat bangun tidur. Ada juga yang sengaja tidak makan karena takut gemuk atau sedang mengikuti tren diet tertentu tanpa memahami dampaknya. Padahal, tubuh remaja sedang berada dalam masa pertumbuhan dan membutuhkan asupan gizi yang cukup dan seimbang. Ketika kebiasaan melewatkan makan menjadi rutin, tubuh tidak hanya kekurangan energi tetapi juga kehilangan kesempatan untuk menyerap zat gizi penting yang dibutuhkan untuk belajar, bermain, dan tumbuh optimal. Karena itu, penting untuk menumbuhkan kesadaran bahwa makan bukan hanya soal kenyang, tetapi juga bagian penting dari menjaga kesehatan tubuh dan pikiran.

Melewatkan waktu makan bukan hanya membuat tubuh lemas, tapi juga bisa berdampak pada konsentrasi di kelas, suasana hati yang mudah berubah, bahkan risiko masalah kesehatan jangka panjang. Remaja yang sering melewatkan makan cenderung mengalami kekurangan energi, defisiensi zat gizi, dan lebih berisiko mengalami gangguan pola makan. Sebaliknya, dengan membiasakan makan teratur pada pagi, siang, dan malam, serta menyisipkan camilan sehat di antara waktu makan, tubuh bisa bekerja dengan optimal dan otak pun lebih fokus saat belajar. Jadi, yuk mulai peduli dengan pola makan kita. Tubuh sehat dimulai dari kebiasaan kecil yang konsisten, termasuk tidak lagi melewatkan waktu makan.

3. Pentingnya Sayur dan Buah

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.

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 pencernaan 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.

4. Protein: Si Pembangun Tubuh

Pesan ketiga gizi seimbang adalah biasakan mengonsumsi 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, telur, 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 karakteristik yang berbeda. 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.

Baiknya, 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 olahan ayam, tidak menyertakan kulitnya, memilih bagian daging berwarna merah yang tidak berlemak.

Melalui pemahaman materi ini, siswa diharapkan dapat mengenal protein beserta fungsinya dan mengenal berbagai jenis makanan sumber protein hewani dan nabati. Siswa diharapkan juga dapat menghubungkan materi ini dengan kebiasaan makan sehari-hari, terutama untuk menggugah siswa yang belum mengkonsumsi pangan hewani dan nabati sesuai anjuran.

2.5 Topik 5: Jajanan Sehat

1. Hati-Hati Jika Terlalu Manis, Asin, dan Berlemak



Gambar 3 Informasi terkait GGL (gula, garam, dan lemak)

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 mengkonsumsi 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 mengkonsumsi pangan yang beragam.

Disisi 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 gram (4 sendok makan); Garam tidak melebihi 2000 mg natrium/sodium atau 5 gram (1 sendok teh), dan untuk lemak hanya 67 gram (5 sendok makan minyak). Untuk memudahkan mengingat rumusannya 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 canola dan minyak zaitun.

2. Cerdas Memilih Jajanan Sehat

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 formalin
- 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.

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 tidak diinggapi 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)

Kebiasaan mengkonsumsi jajanan yang tidak sehat mungkin terasa biasa-biasa saja pada awalnya, tetapi efeknya bisa terlihat dari jangka pendek hingga panjang.

Dampak jangka pendek:

- a. Sakit perut, diare, mual karena makanan tercemar kuman atau tidak bersih.
- b. Cepat lelah dan sulit konsentrasi karena kurangnya asupan zat gizi penting.
- c. Gula darah naik secara tiba-tiba karena konsumsi berlebihan makanan/minuman manis.

Dampak jangka panjang:

- a. Obesitas: akibat sering makan jajanan tinggi lemak dan gula.
- b. Malnutrisi: meskipun kenyang, tubuh tidak mendapatkan zat gizi yang dibutuhkan.
- c. Penyakit kronis seperti diabetes tipe 2, hipertensi, bahkan kolesterol tinggi bisa muncul di usia muda jika pola makan tidak diperbaiki.
- d. Kecanduan rasa: terbiasa dengan rasa sangat manis, asin, atau gurih bisa membuat lidah sulit menerima makanan sehat.

Karena itu, mengenali dan membatasi konsumsi makanan tidak sehat adalah bagian dari menjaga kualitas hidup sejak muda.

3. Ayo Kelola Uangmu Sebijak Mungkin!

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 mensimulasikan 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.

4. Biasakan Membaca Label Pangan

Masyarakat Indonesia belum terbiasa dengan praktik membaca label makanan dan minuman. Seringkali kita hanya memperhatikan tanggal kadaluarsa 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 dihalaman berikut ini menggambarkan acuan angka kecukupan zat gizi makro untuk remaja perempuan dan remaja laki-laki (Kementerian Kesehatan, 2019).

TABEL ANGKA
KECUKUPAN GIZI

Angka
Kecukupan
Energi, Lemak,
Karbohidrat,
Natrium, Serat,
dan Air

Kelompok Umur	Berat Badan (kg)	Tinggi Badan (cm)	Energi (kkal)	Lemak Total (g)	Karbo hidrat (g)	Natrium (mg)	Serat (g)	Air (ml)
Bayi/Anak								
0-5 bulan ¹	6	60	550	31	59	120	0	700
6-11 bulan	9	72	800	35	105	370	11	900
1-3 tahun	13	92	1350	45	215	800	19	1150
4-6 tahun	19	113	1400	50	220	900	20	1450
7-9 tahun	27	130	1650	55	250	1000	23	1650
Laki-Laki								
10-12 tahun	36	145	2000	65	300	1300	28	1850
13-15 tahun	50	163	2400	80	350	1500	34	2100
16-18 tahun	60	168	2650	85	400	1700	37	2300
19-29 tahun	60	168	2650	75	430	1500	37	2500
30-49 tahun	60	166	2550	70	415	1500	36	2500
50-64 tahun	60	166	2150	60	340	1300	30	2500
65-80 tahun	58	164	1800	50	275	1100	25	1800
80+ tahun	58	164	1600	45	235	1000	22	1600
Perempuan								
10-12 tahun	38	147	1900	65	280	1400	27	1850
13-15 tahun	48	156	2050	70	300	1500	29	2100
16-18 tahun	52	159	2100	70	300	1600	29	2150
19-29 tahun	55	159	2250	65	360	1500	32	2350
30-49 tahun	56	158	2150	60	340	1500	30	2350
50-64 tahun	56	158	1800	50	280	1400	25	2350
65-80 tahun	53	157	1550	45	230	1200	22	1550
80+ tahun	53	157	1400	40	200	1000	20	1400

¹Pemenuhan kebutuhan
gizi bayi 0-5 bulan
bersumber dari
pemberian ASI Eksklusif

Sumber : PMK No 28
Tahun 2019 tentang Angka
Kecukupan Gizi
yang Dianjurkan untuk
Masyarakat Indonesia

Label makanan ataupun minuman adalah keterangan yang terdapat pada kemasan yang menjelaskan 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 mengkonsumsi produk makanan atau minuman yang tidak memiliki label makanan dan ijin edar dari Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM).

Melalui pemahaman terkait materi ini, siswa diharapkan dapat mengerti mengenai label makanan dan minuman serta cara membaca dan menginterpretasikan label tersebut. Selain itu, diharapkan siswa memiliki gambaran dan dapat menerapkan pembacaan label makanan sebagai salah satu acuan dalam memilih konsumsi makanan maupun minuman.

2.6 Topik 6: Masalah Gizi dan Dampak

1. Pola Makan yang Kurang Baik



Banyak siswa masih menganggap makan hanya sebagai kegiatan untuk mengisi perut. Padahal, makan yang sehat dan teratur sangat penting untuk menjaga energi, fokus belajar, dan kesehatan tubuh dalam jangka panjang. Dalam sesi ini, siswa akan diajak memahami pentingnya makan tepat waktu, menghabiskan makanan bergizi (MBG) yang telah disediakan, serta mulai membiasakan memilih makanan yang lebih sehat.

Dengan semakin maraknya makanan cepat saji, camilan tinggi gula, dan minuman manis di sekitar kita, banyak anak remaja secara tidak sadar mulai membentuk kebiasaan makan yang kurang sehat. Kebiasaan melewatkan sarapan, makan tidak teratur, atau membuang makanan yang tidak disukai juga menjadi tantangan tersendiri dalam menciptakan pola hidup sehat.

Sesi ini dirancang untuk menumbuhkan kesadaran siswa bahwa makan bukan sekedar rutinitas, tetapi bagian penting dari cara kita merawat tubuh. Siswa juga akan diajak untuk mulai menghargai makanan, menghindari kebiasaan membuang makanan, dan belajar membuat keputusan yang lebih bijak dalam memilih apa yang mereka konsumsi sehari-hari.

Mengapa kita harus makan teratur?

Makan bukan sekedar rutinitas untuk mengisi perut, melainkan bagian penting dari pemeliharaan kesehatan tubuh dan pikiran. Tubuh kita bekerja seperti mesin yang memerlukan bahan bakar untuk beroperasi secara optimal. Ketika kita makan secara teratur, tubuh mendapatkan asupan energi yang stabil dan cukup untuk menjalankan berbagai fungsi, seperti berpikir, belajar, berolahraga, bahkan hanya sekedar duduk dengan postur tegak.

Sarapan pagi, misalnya, berperan penting dalam meningkatkan konsentrasi di kelas. Makan siang mengembalikan energi setelah setengah hari beraktivitas, dan makan malam mendukung pemulihan tubuh sebelum tidur. Tanpa makan yang teratur, tubuh bisa mengalami fluktuasi kadar gula darah yang membuat kita mudah lelah, pusing, mudah marah, dan sulit fokus.



Lebih jauh lagi, makan teratur juga berkaitan erat dengan kesehatan pencernaan dan kestabilan hormon. Siswa yang memiliki pola makan teratur cenderung lebih sehat, jarang sakit, dan mampu berpikir jernih dalam menghadapi tantangan sehari-hari. Ini menjadi kebiasaan yang perlu dibangun sejak remaja agar terus terbawa hingga dewasa.

Dampak sering melewatkan makan

Melewatkan waktu makan, terutama jika menjadi kebiasaan, dapat menimbulkan dampak serius bagi kesehatan jangka pendek maupun panjang. Banyak siswa melewatkan sarapan karena bangun terlambat atau merasa tidak lapar. Padahal, kebiasaan ini justru dapat memicu siklus pola makan yang tidak

sehat. Tubuh yang kelaparan cenderung mencari kompensasi dengan ngemil makanan tinggi gula atau makan dalam jumlah berlebihan di waktu berikutnya.

Dalam jangka pendek, siswa mungkin mengalami sulit berkonsentrasi, lemas, pusing, atau bahkan pingsan. Dalam jangka panjang, pola makan tidak teratur dapat mengganggu sistem metabolisme, meningkatkan risiko gangguan pencernaan, dan memicu naik-turunnya berat badan secara tidak sehat.

Selain itu, bagi remaja yang sedang dalam masa pertumbuhan, asupan gizi yang cukup dan teratur sangat penting untuk mendukung perkembangan otak, tinggi badan, dan sistem kekebalan tubuh. Jika pola makan tidak dijaga, siswa akan lebih rentan terhadap infeksi dan mudah sakit, yang tentu berdampak pada prestasi belajar dan keseharian mereka.

Pentingnya menghargai makanan

Makanan yang kita nikmati setiap hari melewati proses panjang dan melibatkan banyak pihak. Dari petani yang menanam, pedagang yang menjual, hingga orang tua atau petugas dapur yang menyiapkannya. Ketika kita membuang makanan, kita sebenarnya menyia-nyiakan seluruh rantai usaha dan sumber daya tersebut, termasuk air, lahan, tenaga, dan biaya.

Remaja perlu diajak untuk memiliki kesadaran bahwa makanan adalah berkah yang tidak semua orang dapatkan dengan mudah. Di luar sana, masih banyak orang yang harus berjuang untuk bisa makan satu kali sehari. Karena itu, menghargai makanan adalah bentuk kepedulian sosial, rasa syukur, dan sikap bertanggung jawab sebagai individu.

Mengambil makanan secukupnya, menghabiskan makanan yang sudah diambil, serta tidak membuang makanan secara sembarangan adalah kebiasaan kecil yang memiliki dampak besar. Ini juga dapat membantu mengurangi limbah makanan yang menjadi salah satu penyumbang besar pencemaran lingkungan.

Memilih makanan sehat

Makanan yang tampak menarik atau enak di lidah belum tentu baik untuk tubuh. Di masa remaja, penting bagi kita untuk mulai menyadari apa yang sebenarnya masuk ke dalam tubuh kita setiap harinya. Pemilihan makanan bukan hanya soal rasa, tapi juga tentang kandungan gizinya, apakah makanan tersebut membantu tubuh kita tetap sehat atau justru sebaliknya?

Memilih makanan sehat berarti memperhatikan keseimbangan antara karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Sayur dan buah, misalnya, mengandung banyak serat dan vitamin penting. Protein dari ikan, telur, atau kacang-kacangan membantu membangun otot. Sebaliknya, terlalu banyak makanan cepat saji, minuman manis, dan camilan tinggi lemak jenuh bisa merusak kesehatan jika dikonsumsi terus-menerus.

Melalui materi-materi yang telah dipahami sebelumnya, siswa akan diharapkan telah memahami tentang apa saja yang dimaksud dengan makanan

sehat dan bagaimana cara menyusunnya dalam piring makan sehari-hari. Kesadaran untuk memilih makanan sehat harus tumbuh dari pemahaman, bukan paksaan, agar menjadi bagian dari gaya hidup yang menyenangkan dan berkelanjutan.

2. Anemia dan Tablet Tambah Darah (TTD)

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi di kalangan remaja, terutama remaja putri. Kondisi ini terjadi ketika tubuh kekurangan sel darah merah atau kadar hemoglobin berada di bawah normal, sehingga tubuh tidak mendapatkan cukup oksigen. Salah satu penyebab umum anemia pada remaja adalah kekurangan zat besi akibat kurangnya asupan makanan kaya zat besi dan kehilangan zat besi saat menstruasi.

Remaja yang mengalami anemia biasanya akan merasa mudah lelah, sulit berkonsentrasi, dan memiliki daya tahan tubuh yang rendah. Kondisi ini dapat berdampak buruk terhadap prestasi belajar dan aktivitas sehari-hari. Untuk mencegah dan mengatasi anemia, remaja perlu memahami pentingnya konsumsi makanan yang kaya zat besi dan kebiasaan minum Tablet Tambah Darah (TTD) secara rutin setiap minggu.

Dalam sesi ini, siswa akan diajak untuk memahami apa itu anemia, penyebab dan dampaknya, serta langkah-langkah pencegahannya melalui makanan dan suplementasi TTD. Edukasi ini bertujuan membentuk kesadaran dan kebiasaan sehat yang akan melindungi mereka di masa kini dan masa depan.

Apa itu anemia dan bagaimana gejalanya?

Anemia adalah salah satu gangguan kesehatan yang cukup sering terjadi pada remaja. Kondisi ini terjadi ketika tubuh kekurangan sel darah merah sehat atau hemoglobin, yaitu protein dalam sel darah merah yang bertugas membawa oksigen ke seluruh tubuh. Ketika kadar hemoglobin rendah, distribusi oksigen ke jaringan tubuh terganggu, sehingga menyebabkan berbagai gejala yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Beberapa gejala yang umum dirasakan oleh penderita anemia antara lain badan terasa lemas, cepat lelah, lesu, kepala pusing atau terasa berputar, wajah pucat, jantung berdebar, dan sulit berkonsentrasi. Gejala-gejala ini sering dirangkum dalam istilah “5L”: Lesu, Letih, Lemah, Lelah, Lalai. Jika tidak ditangani, anemia dapat memengaruhi kesehatan dan produktivitas secara keseluruhan.

Mengapa remaja (terutama perempuan) berisiko tinggi terkena anemia?

Remaja merupakan kelompok usia yang sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat. Pada masa ini, kebutuhan tubuh terhadap zat gizi, terutama zat besi, meningkat tajam. Sayangnya, pola makan remaja sering kali tidak seimbang dan kurang mengandung zat besi, seperti dari sayuran hijau, daging, dan kacang-kacangan. Khusus bagi remaja perempuan, risiko anemia lebih tinggi karena mereka mulai mengalami menstruasi. Setiap bulan, perempuan kehilangan darah selama menstruasi, yang berarti kehilangan zat besi dari dalam tubuh. Jika tidak

diimbangi dengan asupan makanan kaya zat besi atau suplementasi, maka cadangan zat besi tubuh akan menurun, dan anemia pun dapat terjadi.

Dampak anemia terhadap kehidupan sehari-hari dan prestasi belajar

Anemia yang tidak ditangani dengan baik dapat memberikan dampak yang cukup besar terhadap kehidupan sehari-hari remaja. Tubuh yang kekurangan oksigen akibat anemia akan mudah merasa lelah meskipun hanya melakukan aktivitas ringan. Konsentrasi belajar pun menjadi terganggu, sehingga prestasi akademik bisa menurun. Beberapa siswa dengan anemia juga mengeluhkan sulit memahami pelajaran, sering mengantuk di kelas, atau bahkan absen karena merasa tidak fit. Selain itu, anemia juga dapat menurunkan daya tahan tubuh, membuat penderitanya lebih mudah terserang penyakit infeksi, dan mengurangi kemampuan mengikuti kegiatan fisik seperti olahraga atau ekstrakurikuler lainnya.

Cara mencegah anemia melalui makanan

Pencegahan anemia dapat dilakukan dengan memperbaiki pola makan sehari-hari, terutama dengan memperbanyak konsumsi makanan yang kaya akan zat besi. Zat besi dapat ditemukan pada makanan hewani seperti hati ayam, daging sapi, ayam, ikan, dan telur, serta pada makanan nabati seperti bayam, daun katuk, kacang merah, dan tahu tempe. Zat besi dari sumber hewani (disebut heme iron) memiliki tingkat penyerapan yang lebih tinggi di dalam tubuh, yaitu sekitar 15–35%. Sementara itu, zat besi dari sumber nabati (non-heme iron) hanya terserap sekitar 2–20%, sehingga relatif lebih rendah.

Oleh karena itu, meskipun keduanya sama-sama bermanfaat, konsumsi makanan sumber zat besi hewani sebaiknya mendapat porsi lebih besar. Namun, zat besi nabati tetap penting, terutama bila dikombinasikan dengan makanan yang kaya vitamin C agar penyerapannya meningkat. Misalnya, sayur bayam lebih baik dikonsumsi bersama buah jeruk, tomat, atau jambu biji. Sebaliknya, minuman seperti teh dan kopi sebaiknya tidak dikonsumsi bersamaan dengan makanan sumber zat besi karena kandungan tanin di dalamnya dapat menghambat penyerapannya.

Pentingnya minum Tablet Tambah Darah (TTD)

Untuk mencegah anemia, terutama pada remaja putri, pemerintah telah menyediakan program Tablet Tambah Darah (TTD) gratis yang diberikan di sekolah/madrasah tingkat menengah, atau SMP dan SMA sederajat. TTD mengandung zat besi dan asam folat yang sangat penting untuk membantu pembentukan sel darah merah. Remaja putri dianjurkan minum satu tablet TTD setiap minggu sepanjang tahun. TTD sangat bermanfaat untuk menjaga agar kadar hemoglobin tetap normal, meningkatkan konsentrasi dan stamina, serta mempersiapkan remaja putri menjadi ibu yang sehat di masa depan. Beberapa remaja mungkin mengalami efek samping ringan seperti mual atau feses menjadi lebih hitam setelah minum TTD, namun hal tersebut tidak berbahaya dan akan

hilang seiring waktu. Minum TTD secara rutin adalah salah satu langkah mudah namun penting untuk menjaga kesehatan diri dan meraih masa depan yang lebih baik.

3. Obesitas

Apa itu Obesitas?

Obesitas adalah kondisi ketika seseorang memiliki kelebihan lemak tubuh yang berlebihan hingga bisa mengganggu kesehatan. Obesitas tidak hanya soal penampilan atau ukuran tubuh, tetapi juga berkaitan erat dengan risiko berbagai penyakit, seperti diabetes, jantung, dan tekanan darah tinggi.

Seseorang dikatakan obesitas jika indeks massa tubuh (IMT)-nya tinggi. IMT dihitung dari berat badan dibagi tinggi badan kuadrat (kg/m^2). Jika IMT lebih dari 30, maka termasuk obesitas. Meskipun begitu, untuk anak dan remaja, klasifikasinya sedikit berbeda dan biasanya dilihat berdasarkan kurva pertumbuhan.



Apa Penyebab Obesitas?

Obesitas bisa terjadi karena beberapa faktor, diantaranya:

1. Pola makan tidak sehat
Konsumsi makanan tinggi kalori, lemak, dan gula secara berlebihan, seperti gorengan, junk food, dan minuman manis, dapat menyebabkan penumpukan lemak.
2. Kurang aktivitas fisik
Terlalu banyak duduk, bermain gadget, atau menonton TV tanpa olahraga dapat menyebabkan kalori tidak terbakar dan akhirnya disimpan sebagai lemak.

3. Faktor genetik

Jika orang tua atau keluarga dekat mengalami obesitas, kemungkinan anak juga berisiko lebih tinggi mengalami hal yang sama. Hal ini bukan hanya karena faktor keturunan, tetapi juga karena anak cenderung meniru pola makan dan gaya hidup keluarga. Meskipun ada faktor genetik, obesitas tetap dapat dicegah atau ditanggulangi dengan menerapkan pola hidup sehat, seperti menjaga pola makan seimbang dan rutin beraktivitas fisik.

4. Stres dan kurang tidur

Kurang tidur atau stres bisa memicu rasa lapar dan keinginan makan berlebihan, terutama makanan manis atau berlemak.

Apa Bahaya Obesitas?

Obesitas dapat meningkatkan risiko terkena berbagai penyakit, seperti:

1. Diabetes tipe 2: Kadar gula darah tinggi karena tubuh tidak bisa menggunakan insulin dengan baik.
2. Penyakit jantung: Lemak berlebih bisa menyumbat pembuluh darah.
3. Tekanan darah tinggi (hipertensi): Jantung bekerja lebih keras memompa darah.
4. Masalah tulang dan sendi: Beban tubuh yang berat membuat lutut dan punggung cepat lelah atau nyeri.
5. Gangguan psikologis: Obesitas juga bisa membuat seseorang merasa minder, tidak percaya diri, atau dibully oleh teman.

Bagaimana Mencegah dan Mengatasi Obesitas?

1. Makan Sehat dan Seimbang

Perbanyak konsumsi sayur, buah, dan makanan yang dimasak di rumah. Kurangi makanan cepat saji, minuman manis, dan camilan tinggi lemak.

2. Aktif Bergerak

Lakukan aktivitas fisik minimal 60 menit setiap hari. Tidak harus olahraga berat, contohnya berjalan kaki, bersepeda, atau bermain di luar rumah juga baik.

3. Tidur yang Cukup

Usahakan tidur 8–9 jam setiap malam. Kurang tidur bisa memengaruhi hormon yang mengatur rasa lapar.

4. Kelola Stres

Ceritakan masalah pada orang tua, guru, atau teman dekat, dan hindari pelarian dengan makan berlebihan.

Obesitas bukan hanya soal berat badan, tapi soal kesehatan jangka panjang. Sebagai remaja, penting untuk membiasakan pola hidup sehat sejak dini agar tubuh tetap bugar dan terhindar dari berbagai penyakit. Ingat, mencegah selalu lebih baik daripada mengobati. Jadi, yuk mulai hidup sehat dari sekarang!

5. Mengenal dan Menerima Tubuh Sendiri – *Body Image* yang Sehat

Masa remaja adalah waktu yang penuh perubahan fisik, emosional, dan sosial. Perubahan ini sering kali membuat remaja menjadi lebih sadar terhadap bentuk tubuh mereka, dan kadang membandingkan diri dengan orang lain, baik teman sebaya maupun figur publik di media sosial.

Body image atau citra tubuh adalah cara seseorang memandang dan merasakan tubuhnya, baik secara fisik maupun emosional. Citra tubuh yang positif akan membantu remaja merasa nyaman dengan dirinya sendiri, percaya diri, dan mampu menjaga kesehatan dengan pendekatan yang sehat dan realistis. Sebaliknya, citra tubuh yang negatif dapat menurunkan rasa percaya diri, membuat remaja merasa tidak berharga, bahkan memicu gangguan makan dan kesehatan mental.

Modul ini bertujuan untuk membantu siswa memahami bahwa setiap tubuh adalah unik dan berharga. Fokus utamanya adalah membangun hubungan yang sehat dengan tubuh sendiri, mengenali pengaruh media dan lingkungan terhadap persepsi tubuh, serta menanamkan pemahaman bahwa kesehatan tidak selalu ditentukan oleh ukuran tubuh.

Apa itu *Body Image*?

Body image atau citra tubuh adalah cara seseorang memandang, merasakan, dan berpikir tentang tubuhnya sendiri. Ini bukan hanya soal penampilan di depan cermin, tetapi juga mencakup bagaimana seseorang menilai bentuk tubuh, ukuran, tinggi badan, warna kulit, atau bagian tubuh lainnya. *Body image* bisa positif, yaitu saat seseorang menerima tubuhnya dan merasa nyaman dengan dirinya sendiri, atau bisa juga negatif, yaitu ketika seseorang merasa malu, tidak percaya diri, atau tidak puas dengan tubuhnya. Penting dipahami bahwa *body image* dibentuk oleh banyak hal, termasuk pengalaman pribadi, komentar dari orang lain, dan pengaruh lingkungan serta media.

Mengapa *remaja* sering merasa tidak puas dengan tubuhnya

Remaja berada pada masa pertumbuhan yang sangat dinamis, dimana tubuh mengalami banyak perubahan, baik secara fisik, hormonal, maupun emosional. Pada masa ini, muncul keinginan untuk diterima oleh teman sebaya dan tampil menarik menurut standar yang dianggap ideal. Sayangnya, media sosial, iklan, dan tayangan hiburan sering menampilkan gambaran tubuh yang "sempurna", yang sebenarnya tidak realistis atau telah diedit secara digital. Hal ini bisa membuat remaja merasa bahwa tubuh mereka kurang baik atau tidak sesuai "standar". Ditambah lagi, komentar negatif dari teman, perbandingan sosial, atau bahkan candaan soal berat badan dan bentuk tubuh bisa memperkuat rasa tidak puas tersebut. Padahal, tubuh setiap orang berbeda dan berkembang dengan cara yang unik.

Dampak dari *body image* yang negatif

Body image yang negatif dapat berdampak luas, tidak hanya pada kesehatan mental tetapi juga pada perilaku sehari-hari. Remaja yang merasa tidak puas dengan

tubuhnya mungkin akan menarik diri dari pergaulan, kehilangan kepercayaan diri, menghindari aktivitas seperti olahraga atau ekstrakurikuler, dan menjadi lebih sensitif terhadap komentar orang lain. Dalam jangka panjang, hal ini bisa menyebabkan stres, depresi, gangguan kecemasan, bahkan mendorong perilaku tidak sehat seperti diet ekstrem, penggunaan obat pelangsing, hingga gangguan makan. *Body image* negatif juga bisa membuat seseorang terlalu fokus pada penampilan, dan lupa bahwa yang terpenting adalah tubuh yang sehat dan berfungsi dengan baik.

Membangun *body image* yang positif

Membangun *body image* positif berarti belajar menerima dan menyayangi tubuh sendiri, apapun bentuk dan ukurannya. Ini bukan berarti seseorang tidak boleh merawat diri atau berusaha menjadi lebih sehat, tetapi dilakukan dengan cara yang penuh kasih dan realistis. Remaja bisa mulai dengan berhenti membandingkan diri dengan orang lain, fokus pada apa yang tubuh mereka bisa lakukan (misalnya: berlari, berpikir, menciptakan), bukan hanya bagaimana tampilannya. Penting juga untuk memilih lingkungan yang suportif, baik secara offline maupun online. Ikuti akun media sosial yang memberikan pesan-pesan positif, jauhi konten yang membuat merasa minder. Fasilitator dan sekolah dapat membantu dengan menciptakan lingkungan sekolah yang positif, mendorong diskusi terbuka tentang citra tubuh, melakukan kegiatan yang menumbuhkan kepercayaan diri, serta memberikan apresiasi atas keunikan setiap siswa.

Menghargai keberagaman bentuk tubuh dan fokus pada kesehatan

Setiap orang terlahir dengan bentuk tubuh yang berbeda, dan itu adalah hal yang normal. Tidak semua orang harus kurus, tinggi, putih, atau berotot untuk dianggap menarik atau sehat. Menghargai keberagaman tubuh berarti menerima bahwa tidak ada satu bentuk tubuh pun yang lebih baik daripada yang lain. Tubuh kecil, besar, pendek, dan tinggi semuanya bisa sehat dan bahagia. Fokus yang lebih penting bukan pada ukuran tubuh, tapi pada kesehatan: apakah tubuh cukup bergerak, cukup istirahat, makan makanan bergizi, dan bebas dari tekanan mental. Ketika siswa mulai mencintai tubuhnya dan menghargai peran tubuh dalam kehidupan sehari-hari, mereka akan lebih mudah menjalani hidup dengan percaya diri dan bahagia.

6. Hindari Gangguan Makan: Menjalinkan Hubungan Baik dengan Makanan

Gangguan makan (*eating disorder*) adalah kondisi serius yang memengaruhi cara seseorang berpikir tentang makanan, berat badan, dan tubuhnya. Meski sering dianggap masalah orang dewasa, gangguan makan juga banyak dialami remaja, terutama karena tekanan dari media sosial, standar kecantikan yang sempit, serta ketidakpuasan terhadap tubuh sendiri.

Tiga jenis gangguan makan yang paling umum adalah:

- a. Anoreksia nervosa: menahan makan secara ekstrem karena takut gemuk

- b. Bulimia nervosa: makan dalam jumlah banyak lalu dimuntahkan atau menggunakan obat pencahar
- c. Binge eating disorder: makan dalam jumlah besar secara terus-menerus tanpa kontrol, tanpa kompensasi

Gangguan makan bukan hanya soal pola makan yang buruk, tapi juga berakar pada masalah emosional dan persepsi tubuh. Jika tidak dikenali dan ditangani, dampaknya bisa sangat serius: kekurangan gizi, gangguan mental, bahkan kematian.

Melalui modul ini, siswa diharapkan memahami bahwa menjaga kesehatan bukan berarti mengikuti standar tubuh ideal, melainkan menjalin hubungan yang sehat dan seimbang dengan makanan dan tubuh sendiri.

Apa itu gangguan makan?

Gangguan makan adalah kondisi serius yang memengaruhi kebiasaan makan seseorang dan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan fisik maupun mental. Gangguan ini bukan sekadar tentang keinginan menurunkan berat badan, tetapi juga berkaitan dengan cara seseorang memandang tubuhnya, harga diri, dan kontrol terhadap makanan. Gangguan makan bisa muncul karena tekanan sosial, pengaruh media, trauma, atau masalah emosional yang tidak terselesaikan. Remaja menjadi kelompok yang rentan karena sedang berada pada masa pencarian jati diri dan perubahan fisik yang cepat. Mengenali gangguan makan sejak dini penting agar siswa bisa menjaga pola makan yang sehat dan mengenali jika ada teman atau diri sendiri yang membutuhkan bantuan.

Jenis-jenis gangguan makan

Gangguan makan merupakan kondisi serius yang dapat memengaruhi kesehatan fisik maupun mental. Tiga jenis gangguan makan yang paling umum terjadi adalah:

1) Anoreksia nervosa

Kondisi ketika seseorang sangat membatasi asupan makanan karena takut berat badannya naik, meskipun sebenarnya tubuhnya sudah sangat kurus.

2) Bulimia nervosa

Ditandai dengan kebiasaan makan dalam jumlah banyak (*binge eating*) yang diikuti dengan usaha mengeluarkan makanan kembali (misalnya dengan muntah paksa atau olahraga berlebihan) karena merasa bersalah atau takut gemuk.

3) Binge Eating Disorder (BED)

Gangguan makan berlebihan tanpa usaha mengeluarkannya kembali, yang sering menyebabkan rasa malu, sedih, atau kehilangan kontrol.

Tanda-tanda awal gangguan makan

Tanda-tanda awal gangguan makan bisa terlihat dari perubahan sikap terhadap makanan, tubuh, dan kebiasaan sehari-hari. Beberapa tanda yang perlu diwaspadai antara lain: sering melewatkan waktu makan, berbicara negatif tentang

bentuk tubuh sendiri, menimbang berat badan terlalu sering, makan diam-diam atau menyendiri, serta sering ke kamar mandi setelah makan (yang bisa jadi tanda bulimia). Tanda lain adalah perubahan suasana hati seperti mudah marah, menarik diri dari pergaulan, atau merasa bersalah setelah makan. fasilitator dan orang tua perlu peka terhadap tanda-tanda ini agar bisa segera memberikan dukungan.

Dampak gangguan makan terhadap kesehatan

Gangguan makan dapat memberikan dampak serius bagi kesehatan fisik maupun mental. Tubuh yang kekurangan gizi bisa mengalami gangguan hormon, kerusakan organ, tulang rapuh, gangguan jantung, serta melemahnya sistem imun. Pada perempuan, anoreksia bisa menyebabkan haid berhenti. Selain itu, gangguan makan juga bisa menyebabkan depresi, kecemasan, gangguan tidur, bahkan pikiran untuk menyakiti diri sendiri. Jika dibiarkan, kondisi ini bisa membahayakan nyawa. Karena itu, penting untuk menyadari bahwa gangguan makan bukan kebiasaan buruk biasa, melainkan kondisi medis yang harus ditangani dengan serius.

Membangun hubungan sehat dengan makanan

Penting bagi remaja untuk belajar membangun hubungan yang sehat dengan makanan. Makanan bukanlah musuh, melainkan sumber energi dan zat gizi yang dibutuhkan tubuh agar bisa tumbuh, belajar, dan beraktivitas. Menghargai tubuh sendiri, makan dengan porsi seimbang dan tidak menghakimi diri setelah makan adalah bagian dari kebiasaan makan sehat. Hindari membandingkan bentuk tubuh dengan standar di media sosial. Setiap orang memiliki bentuk tubuh yang berbeda dan unik. Fasilitator bisa mendorong diskusi positif seputar citra tubuh dan kesehatan, bukan hanya penampilan luar. Pendidikan gizi dan kegiatan yang mendukung penerimaan diri sangat penting dalam membentuk pandangan sehat terhadap makanan.

Kapan dan kemana harus meminta bantuan

Jika siswa merasa ada yang salah dengan kebiasaannya makannya atau melihat teman mengalami perubahan drastis dalam pola makan dan perilaku, penting untuk segera mencari bantuan. Gangguan makan bukan sesuatu yang bisa diselesaikan sendiri. Bantuan bisa dimulai dari berbicara kepada guru BK, orang tua, atau tenaga kesehatan di puskesmas atau klinik. Semakin cepat ditangani, semakin besar kemungkinan untuk pulih. Guru memiliki peran penting dalam menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung, di mana siswa merasa nyaman untuk berbicara dan mencari pertolongan tanpa takut dihakimi.

2.7 Topik 7: Pemilahan Sampah Makanan

Setiap hari, kita menghasilkan sampah dari berbagai aktivitas: membungkus makanan, membeli minuman dalam botol plastik, membuang sisa makanan, dan masih banyak lagi. Sayangnya, tidak semua orang menyadari bahwa cara kita

mengelola sampah sangat memengaruhi kesehatan lingkungan dan juga kesehatan manusia.

Sampah merupakan sisa dari aktivitas manusia yang sudah tidak digunakan lagi dan dibuang. Dalam kehidupan sehari-hari, kita menghasilkan berbagai jenis sampah dari kegiatan rumah tangga, sekolah, pasar, maupun industri. Sampah ini dapat dibedakan menjadi dua jenis utama, yaitu sampah organik dan sampah anorganik. Sampah organik adalah sampah yang berasal dari bahan alami atau makhluk hidup, seperti sisa makanan, kulit buah, dan daun kering. Sampah jenis ini dapat terurai secara alami melalui proses pembusukan. Sebaliknya, sampah anorganik berasal dari bahan buatan manusia atau bahan non-hayati seperti plastik, kaleng, kaca, dan styrofoam. Sampah anorganik tidak mudah terurai dan bisa bertahan di lingkungan selama puluhan hingga ratusan tahun. Memahami perbedaan antara kedua jenis sampah ini penting agar kita bisa memilah dan mengelolanya dengan tepat sejak dari sumbernya.

Jika tidak dikelola dengan baik, sampah dapat menimbulkan berbagai dampak negatif bagi lingkungan dan kehidupan manusia. Sampah yang dibuang sembarangan mencemari tanah, air, dan udara, serta mengganggu keindahan dan kenyamanan lingkungan sekitar. Di kota-kota besar, sampah yang menyumbat saluran air sering kali menyebabkan banjir saat musim hujan tiba. Selain itu, tumpukan sampah juga menjadi tempat berkembang biaknya serangga dan hewan pembawa penyakit, seperti lalat, tikus, dan nyamuk, yang bisa menularkan berbagai penyakit menular, seperti diare, leptospirosis, dan demam berdarah. Sampah plastik yang tidak dikelola dengan benar bahkan dapat terbawa ke sungai dan lautan, mencemari ekosistem laut, serta membahayakan kehidupan biota laut seperti ikan, penyu, dan burung laut. Karena itu, penting bagi kita untuk meningkatkan kesadaran terhadap dampak buruk sampah dan mulai mengambil tindakan untuk mencegahnya.

Salah satu langkah penting dalam mengatasi masalah sampah adalah menerapkan prinsip 3R, yaitu:

- **Reduce**, yaitu mengurangi jumlah sampah yang dihasilkan dengan cara bijak dalam menggunakan barang. Contohnya adalah dengan membawa botol minum sendiri, tidak membeli makanan dengan kemasan berlebihan, dan tidak mengambil makanan secara berlebihan agar tidak tersisa.
- **Reuse**, yaitu menggunakan kembali barang-barang yang masih layak pakai agar tidak langsung menjadi sampah. Botol, toples, atau kardus dapat dimanfaatkan kembali sebagai wadah penyimpanan, dan tas belanja kain bisa menggantikan kantong plastik.
- **Recycle** atau mendaur ulang, yaitu mengolah sampah menjadi barang baru yang berguna. Sampah seperti kertas, plastik, dan logam dapat dikumpulkan dan dikirim ke tempat daur ulang atau dimanfaatkan dalam kegiatan kreatif seperti membuat kerajinan tangan dari barang bekas.

Dengan menerapkan prinsip 3R, kita tidak hanya mengurangi volume sampah, tetapi juga membantu menghemat sumber daya alam dan menjaga kelestarian lingkungan.

Untuk mewujudkan lingkungan yang bersih dan sehat, kita perlu menumbuhkan kebiasaan baik sejak dini. Salah satu kebiasaan penting adalah membuang sampah pada tempatnya dan memilah sampah sesuai jenisnya, yaitu memisahkan sampah organik dan anorganik. Di sekolah, siswa dapat dilibatkan dalam kegiatan kebersihan seperti piket kelas, kerja bakti, dan program bank sampah. Di rumah, kebiasaan membawa kantong belanja sendiri, memanfaatkan kembali barang bekas, serta mengurangi penggunaan plastik sekali pakai juga dapat diterapkan. Dengan membiasakan diri hidup ramah lingkungan, kita berkontribusi dalam menciptakan masa depan yang lebih bersih dan sehat bagi diri sendiri, masyarakat, dan bumi tempat kita tinggal.

BAB III

PELAKSANAAN EDUKASI GIZI PADA SAAT MAKAN BERSAMA



BAB III Pelaksanaan Edukasi Gizi Pada Saat Makan Bersama

Latar Belakang dan Penjelasan

Kegiatan makan bersama dalam program MBG tidak hanya menjadi momen untuk memenuhi kebutuhan gizi anak, tetapi juga merupakan kesempatan emas untuk melakukan edukasi gizi secara langsung. Melalui kegiatan ini, anak-anak tidak hanya diajak makan dengan gizi seimbang, tetapi juga diberi pemahaman sederhana mengenai pentingnya makanan yang mereka konsumsi.

Untuk mendukung hal tersebut, dirancanglah sebuah metode edukasi singkat



yang disebut **Gebrak MBG** (*Generasi Bergizi Aktif dari MBG*). Gebrak MBG adalah sesi edukasi gizi singkat berdurasi sekitar 3–5 menit yang dilakukan sebelum anak makan bersama. Konsepnya mirip dengan *Five Minutes Talk*, yaitu penyampaian pesan gizi secara singkat, sederhana, dan menyenangkan.

Dalam pelaksanaannya, Gebrak MBG menggunakan pendekatan yang:

- **Seru dan interaktif**, sehingga anak terlibat aktif.
- **Singkat dan sederhana**, agar mudah dipahami.
- **Visual dan berwarna**, untuk menarik perhatian.
- **Dekat dengan dunia anak**, sehingga pesan terasa relevan.
- **Positif dan suportif**, menumbuhkan semangat belajar.
- **Fleksibel dan dapat disesuaikan**, sesuai dengan kondisi sekolah.

Biasanya sesi dibuka dengan sapaan hangat guru, bisa ditambah *ice breaking* singkat seperti yel-yel atau tepuk semangat. Setelah itu, guru atau fasilitator menyampaikan pesan gizi inti yang sudah ditentukan, misalnya tentang pentingnya sarapan, manfaat sayur dan buah, atau cara memilih jajanan sehat. Agar lebih menarik, guru dapat dibantu oleh *student lead* (pemimpin dari kalangan siswa) atau menggunakan alat bantu sederhana. Sesi kemudian ditutup dengan refleksi singkat, misalnya dengan pertanyaan: “Apa yang kalian ingat hari ini tentang gizi?” atau ajakan untuk dipraktikkan saat makan.

Melalui Gebrak MBG, edukasi gizi dapat dilakukan secara rutin tanpa membebani jadwal belajar. Justru, kegiatan ini menjadi ciri khas dari pelaksanaan program MBG karena mengintegrasikan edukasi ke dalam kehidupan nyata anak setiap hari. Dengan cara ini, makan bersama tidak hanya dipandang sebagai aktivitas konsumsi, tetapi juga sebagai ruang belajar yang menyenangkan, penuh interaksi, dan bermakna.

Diharapkan, dengan konsistensi pelaksanaan Gebrak MBG, anak-anak akan semakin memahami pentingnya makanan bergizi dan membentuk kebiasaan baik yang bertahan hingga dewasa. Guru dan fasilitator pun memiliki sarana praktis untuk menyampaikan materi gizi tanpa harus menunggu sesi khusus. Dengan demikian, tujuan program MBG dalam membangun generasi sehat, cerdas, dan berdaya saing dapat diwujudkan secara nyata melalui langkah kecil namun berdampak besar.

Yel-Yel Gebrak MBG

Gebrak MBG!

Kita makan kan makan (*gerakan memakan*)

Yang bergizi zi bergizi (*tangan majuin ke depan dan ayunkan dengan jempol yang diangkat*)

Kita sehat hat sehat (*pose pamer otot kanan dan kiri*)

Generasi... Bergizi! (*pukul paha sekali*)

Dan Aktif!

M..B..G..!

Hal-hal yang perlu diperhatikan:

1. Urutan materi yang diberikan bersifat fleksibel sesuai dengan kebutuhan di masing-masing sekolah. Tidak harus memberikan materi sesuai dengan urutan di modul ini.
2. Dalam menyampaikan setiap materi, Guru dapat melakukan improvisasi sesuai dengan kreasi dan kemampuan masing-masing dan ketersediaan alat bantu di tiap sekolah.
3. Semua materi alat bantu dapat diunduh di tautan berikut ini:

<https://tinyurl.com/Media-Edukasi-Gizi-SMP-SMA>



Sesi Edukasi Gizi saat Makan

Topik Bahasan	Nama Sesi
Topik 1: Asal-usul makanan	Sesi 1.1 Petualangan Pasok Makanan
Topik 2: Triguna Makanan	Sesi 2.1 Lingkaran Zat Gizi
Topik 3: Gizi Seimbang	Sesi 3.1 Pantun Gizi Sesi 3.2 Sandi Porsi Sesi 3.3 Gambrel Gizi Seimbang Sesi 3.4 Stecu Pakai Sabun (Setelan Cuci Tangan Pakai Sabun) Sesi 3.5 Asosiasi Air Sesi 3.6 Rapper Bersih Sesi 3.7 Asap Rokok? No, Tetap Keren? Yes. Sesi 3.8 Gerak AFK (Aktivitas Fisik Kita)
Topik 4: Kebiasaan Makan Sehat	Sesi 4.1 Nonton Drakar (Drama Kalau Tidak Sarapan) Sesi 4.2 Curhat Serat Sesi 4.3 Panko Protein Sesi 4.4 Janji GGL (Gak Gitu Lagi)
Topik 5: Jajanan Sehat	Sesi 5.1 Kartu Yakin Jajan Sesi 5.2 Bisikan Sayang (Sayang Uang) Sesi 5.3 Karaoke Klik (Kemasan Dikulik-kulik)
Topik 6: Masalah Gizi Anak dan Dampaknya	Sesi 6.1 Cocok Gizi Sesi 6.2 Velositi TTD (Tarian TTD) Sesi 6.3 Tiga Anomali Sesi 6.4 Pose Percaya Diri
Topik 7: Pemilahan Sampah Makanan	Sesi 7.1 JJS (Jalan-jalan Sampah) Sesi 7.2 Sulap Sampah

3.1 Topik 1: Asal Usul Makanan

Sesi 1.1 Petualangan Pasok Makanan

Capaian pembelajaran:

- Siswa mampu menyebutkan tahapan proses makanan dari sumber hingga meja makan
- Siswa mampu memahami pentingnya setiap peran dalam rantai pasok: petani, pengangkut, penjual, hingga konsumen
- Siswa dapat menumbuhkan sikap menghargai makanan, tidak membuang makanan, dan memilih makanan yang aman

Pesan Kunci:

Makanan yang kita makan melalui perjalanan panjang.

Yuk, hargai dari ladang hingga ke piring!

Alat Bantu: Video Petualangan Pasok Makanan

Langkah Bermain:

Persiapan:

Siapkan alat bantu materi berupa Video Animasi yang akan ditampilkan. Jika tidak memiliki alat bantu materi, video dapat ditayangkan melalui laptop.

Pengarahan:

1. Salam dan sapa siswa
2. Bila diperlukan, ajak untuk menyanyikan yel-yel Gebrak MBG
3. Setelah itu, siswa diajak menonton video animasi. Jika tidak terdapat fasilitas untuk memutar video, cerita di bawah ini dapat dibacakan atau dibaca bersama.

PETUALANGAN PASOK MAKANAN

Di atas meja makan ada Nasi, Buncis Tumis, Telur Matasapi, Potongan Buah Jeruk.. Nasi berkata, “Aku mau cerita bagaimana aku sampai di piring ini—wah, ternyata panjang juga, loh!”

“Dulu aku masih padi di sawah. Saat waktunya tiba, petani memotong padi, mengumpulkannya, lalu memasukkan hasil panen ke karung. Karung-karung itu diangkut dengan gerobak atau truk menuju tempat pengolahan. Di sana, prosesnya berurutan dan rapi: padi dipisahkan bulirnya dari batang, kemudian dikeringkan supaya kadar airnya pas. Setelah cukup kering, bulir padi digiling hingga menjadi beras putih. Wah, dari luar kelihatan sederhana, tapi setiap tahap harus teliti nih.”



“Beras yang sudah jadi kemudian dikemas dalam karung dan dikirim ke pasar atau toko. Beras tersebut kemudian dibeli oleh keluarga kita, dicuci hingga bersih, lalu ditanak di panci atau *rice cooker*. Begitu matang, harum sekali, dan jadilah aku, si nasi hangat yang ada di mangkok ini. Hmm, mantap!”

Buncis menyahut, “Iya, perjalananku juga panjang: ditanam, dipanen, dicuci, dipotong, lalu ditumis dengan minyak sedikit dan bumbu. Sederhana, tapi harus bersih.”

Telur menambahkan, “Kalau aku dari peternakan ayam, dibersihkan, lalu dimasak sampai matang.”

Potongan jeruk juga berkata, “Aku dipetik dari kebun, dibawa ke pasar, dibeli, dcuci, lalu dikupas. Segar!”



Nasi menutup ceritanya, “Wah, banyak sekali orang yang bekerja supaya kita bisa hadir di meja makan: petani, sopir, pedagang, dan yang memasak di rumah. Jadi, hargai setiap suap. Ambil secukupnya dan habiskan yang kamu ambil. Dengan begitu, usaha semua orang tidak terbuang sia-sia.”



4. Setelah video selesai, diberikan penjelasan tentang pentingnya setiap peran dalam rantai pasok: petani, pengangkut, penjual, hingga konsumen, sehingga kita wajib menghargai setiap makanan yang dihidangkan di meja makan.
5. Bacakan pesan kunci, dan minta para siswa mengulang bacaan pesan kunci tersebut:
Makanan yang kita makan melalui perjalanan panjang. Yuk, hargai dari ladang hingga ke piring!
6. Tutup sesi dan arahkan siswa untuk mengambil Makanan Bergizi Gratis dengan tertib.

Tautan Alat Bantu:

<https://tinyurl.com/Petualangan-Pasok-Makanan>



3.2 Topik 2: Fungsi Makanan

Sesi 2.1 Lingkaran Zat Gizi

Capaian pembelajaran:

Siswa mengenal perbedaan dan contoh zat gizi makro (karbohidrat, protein, lemak) dan mikro (vitamin, mineral)

Pesan Kunci:

Tubuh butuh zat gizi makro dan mikro untuk tumbuh sehat

Alat Bantu: Poster

Langkah Bermain:

Persiapan:

Siapkan alat bantu materi berupa Poster Lingkaran Zat Gizi

Pengarahan:

1. Salam dan sapa siswa
2. Bila diperlukan, ajak untuk menyanyikan yel-yel Gebrak MBG
3. Jelaskan bahwa hari ini mereka akan bernyanyi sambil membedakan zat gizi makro dan zat gizi mikro.
4. Selanjutnya, tunjuk gambar pada poster secara bergantian, siswa diminta menyanyikan lirik yang sesuai dengan gambar yang ditunjuk di dalam poster tersebut. Apakah itu termasuk zat gizi makro ataupun zat gizi mikro.
5. Adapun nada yang dipakai untuk menyanyikannya adalah nada lagu Lingkaran Kecil.

Contoh:

Saat menunjuk gambar yang menggambarkan **zat gizi makro**, **zat gizi mikro**, kemudian **zat gizi mikro** lagi.

Maka siswa harusnya bernyanyi: *Zat gizi makro... zat gizi mikro... zat gizi mikro....*



6. Ulangi hingga beberapa kali, atau sesuai dengan waktu yang tersisa.

7. Kemudian minta siswa untuk menyebutkan contoh-contoh dari zat gizi makro dan zat gizi mikro. Jika ada jawaban siswa yang salah, dibenarkan dan jelaskan alasannya.
8. Bacakan pesan kunci, dan minta para siswa mengulang bacaan pesan kunci tersebut:
Tubuh butuh zat gizi makro dan mikro untuk tumbuh sehat
9. Tutup sesi dan arahkan siswa untuk mengambil Makanan Bergizi Gratis dengan tertib.

Tautan Alat Bantu:

<https://tinyurl.com/Lingkaran-Zat-Gizi>



3.3 Topik 3: Gizi Seimbang

Sesi 3.1 Pantun Gizi

Capaian pembelajaran:

Siswa mampu menyebutkan berbagai contoh makanan dari setiap kelompok zat gizi dalam konteks lokal dan terjangkau

Pesan Kunci:

Makanan sehat itu tidak harus mahal atau sama setiap hari, yang penting beragam dan seimbang

Alat Bantu: Poster Pantun Gizi

Langkah Bermain:

Persiapan:

Siapkan alat bantu materi berupa Poster

Pengarahan:

1. Salam dan sapa siswa.
2. Bila diperlukan, ajak untuk menyanyikan yel-yel Gebrak MBG.
3. Jelaskan bahwa hari ini mereka akan berbalas pantun, namun bukan pantun sekedar pantun melainkan pantun tentang gizi.
4. Perwakilan siswa maju ke depan kelas untuk melanjutkan bait pantun yang ada di poster dengan jawaban yang sesuai
5. Setelah memilih dengan tepat, Siswa diminta membacakan pantun tersebut. Tidak lupa siswa yang lain menjawab “Cakep” setiap setelah bait pantun selesai dibacakan.

Berikut bait pantunnya:

Pantun 1:

Ada daging ada telur puyuh

Itu protein si pembangun _____

(Jawaban: Tubuh)

Pantun 2:

Ada wortel ada pepaya

Sehatnya mata karena kaya _____

(Jawaban: Vitamin A)



Pantun 3:

Ada sayur hijau dan buah berwarna

Banyak serat lancarkan saluran_____

(Jawaban: Cerna)

Pantun 4:

Minum TTD dan protein penuh terisi

Cegah anemia, perbanyak zat_____

(Jawaban: Besi)

Pantun 5

Tahu dikunyah, susu diminum

Tulang gigi kuat, penuh_____

(Jawaban: Kalsium)

6. Lakukan bergantian hingga beberapa siswa mendapat kesempatan berpantun di depan kelas, atau sesuai dengan waktu yang tersisa. Jika ada jawaban siswa yang salah, dibenarkan dan jelaskan alasannya.
7. Bacakan pesan kunci, dan minta para siswa mengulang bacaan pesan kunci tersebut:
Makanan sehat itu tidak harus mahal atau sama setiap hari, yang penting beragam dan seimbang
8. Tutup sesi dan arahkan siswa untuk mengambil Makanan Bergizi Gratis dengan tertib.

Tautan Alat Bantu:

<https://tinyurl.com/Pantun-Gizi>



Sesi 3.2 Sandi Porsi

Capaian pembelajaran:

Siswa mampu mengidentifikasi dan menyusun contoh makanan sesuai panduan isi piringku

Pesan Kunci:

Dalam satu kali makan harus terdiri dari karbohidrat, lauk, sayur, dan buah

Alat Bantu: Poster Sandi Porsi

Langkah Bermain:

Persiapan:

Siapkan alat bantu materi berupa Poster



Pengarahan:

1. Salam dan sapa siswa
2. Bila diperlukan, ajak untuk menyanyikan yel-yel Gebrak MBG
3. Jelaskan bahwa hari ini mereka akan mendapatkan materi tentang sandi porsi. Yaitu bahwa porsi makanan dapat mereka ukur berdasarkan sandi dari tangan mereka.
4. Tunjukkan poster di depan kelas, dimana setiap kode tangan menggambarkan porsi untuk karbohidrat, lauk berprotein, sayur, dan buah.
5. Aak-anak diminta mengangkat tangan mereka, lalu membacakan kata-kata, siswa diminta untuk menunjukan sandi tangan yang tepat sesuai dengan sandi tersebut.
6. Untuk melatih konsentrasi dan daya ingat siswa, dapat dilakukan dengan mengacak urutan misal: pada percobaan pertama urutannya adalah: Karbohidrat, lauk berprotein, sayur, buah. Lalu pada percobaan kedua urutannya adalah: Sayur, Lauk berprotein, buah, karbohidrat.
7. Lakukan beberapa kombinasi yang berbeda, atau sesuai dengan waktu yang tersisa. Jika ada jawaban siswa yang salah, dibenarkan dan jelaskan alasannya.
8. Bacakan pesan kunci, dan minta para siswa mengulang bacaan pesan kunci tersebut:

Dalam satu kali makan harus terdiri dari karbohidrat, lauk berprotein, sayur, dan buah

9. Tutup sesi dan arahkan siswa untuk mengambil Makanan Bergizi Gratis dengan tertib.

Tautan Alat Bantu:

<https://tinyurl.com/Sandi-Porsi>



Sesi 3.3 Gambreng Gizi Seimbang

Capaian pembelajaran:

Siswa mampu memahami komponen Tumpeng Gizi Seimbang dan penerapannya dalam hidup sehari-hari

Pesan Kunci: Tumpeng Gizi Seimbang adalah panduan hidup sehat setiap hari, mulai dari makan beragam, cukup minum, aktif bergerak, jaga kebersihan, dan batasi gula, garam, serta lemak

Alat Bantu: -

Langkah Bermain:

Pengarahan:

1. Salam dan sapa siswa.
2. Bila diperlukan, ajak untuk menyanyikan yel-yel Gebrak MBG.
3. Jelaskan bahwa hari ini mereka akan main gambreng tumpeng gizi seimbang.
4. Bagi siswa di kelas menjadi kelompok berisi 4 orang: yaitu dengan teman sebangkunya dan dengan siswa yang duduk di depan atau belakang mereka.
5. Berikan aba-aba. "Gambreng Gizi Seimbang" Setiap siswa diminta untuk gambreng secara bersamaan.
6. Lalu cek apakah ada siswa di antara kelompok yang menang, lalu mintalah siswa tersebut menyebutkan jenis-jenis makanan yang mengandung karbohidrat.
7. Mintalah ketiga siswa yang belum menang untuk gambreng lagi. Pemenangnya diminta menyebutkan jenis-jenis makanan yang mengandung protein
8. Terakhir minta kedua siswa yang tersisa untuk menyebutkan jenis-jenis makanan sayur dan buah yang mengandung serat dan vitamin.
9. Lalu jelaskan bahwa selain semua makanan yang sudah disebutkan tersebut, kita juga perlu untuk membatasi gula, garam, dan lemak.
10. Jelaskan bahwa tumpeng gizi seimbang adalah panduan hidup yang harus diaplikasikan setiap hari, secara kompak, seperti halnya saat gambreng.
11. Bacakan pesan kunci, dan minta para siswa mengulang bacaan pesan kunci tersebut:
Tumpeng Gizi Seimbang adalah panduan hidup sehat setiap hari, mulai dari makan beragam, cukup minum, aktif bergerak, jaga kebersihan, dan batasi gula, garam, serta lemak
12. Tutup sesi dan arahkan siswa untuk mengambil Makanan Bergizi Gratis dengan tertib.

Sesi 3.4 Stecu Pakai Sabun (Setelan Cuci Tangan Pakai Sabun)

Capaian pembelajaran:

Siswa menjadi terbiasa melakukan cuci tangan pakai sabun sebelum:

1. Setiap kali tangan kita kotor
2. Setelah buang air besar
3. Sebelum makan
4. Sebelum memegang makan dan
5. Setelah makan.

Pesan Kunci:

Poster Stecu Pakai Sabun



Alat Bantu: Poster Cuci Tangan (yang sudah ada)

Langkah Bermain:

Persiapan:

Siapkan alat bantu materi berupa Poster Cuci Tangan

Pengarahan:

1. Salam dan sapa siswa
2. Bila diperlukan, ajak untuk menyanyikan yel-yel Gebrak MBG
3. Jelaskan bahwa hari ini mereka akan bernyanyi Stecu Pakai Sabun. Stecu sendiri adalah singkatan dari Setelan Cuci Tangan.
4. Siswa akan diminta menyanyikan lagu Stecu Pakai Sabun berdasarkan lirik di poster, namun dengan nada mereka sendiri.
5. Dapat diminta dua perwakilan siswa yang jago menyanyi untuk maju ke depan kelas, untuk mencontohkan nada lagunya.
6. Berikut lirik lagunya:

Siswa 1:

Aduh abang jangan lupa cuci tangan
Masalah sehat jangan sampai kau ragu
Tiap tangan kotor bisa
Coba habis buang air juga
Kalo sudah bersih bisa makan di meja

Siswa 2:

Stecu stecu cuci tangan pakai sabun
Adu ade ini sehat juga aman yang pasti
Stecu stecu cuci tangan pakai sabun
Adu ade ini sehat juga aman yang pasti

7. Lakukan beberapa kali hingga para siswa bisa menyanyikannya, dapat juga dinyanyikan secara beramai-ramai di kelas, atau sesuai dengan waktu yang tersisa.
8. Bacakan pesan kunci, dan minta para siswa mengulang bacaan pesan kunci tersebut:

Ayo Biasakan Cuci Tangan Setiap Hari

9. Tutup sesi dan arahkan siswa untuk mengambil Makanan Bergizi Gratis dengan tertib.

Tautan Alat Bantu:

<https://tinyurl.com/Stecu-Pakai-Sabun>



Sesi 3.5 Asosiasi Air

Capaian pembelajaran:

- Siswa mampu menjelaskan peran penting air dalam kehidupan manusia, hewan, dan tumbuhan
- Siswa mampu menyebutkan contoh fenomena alam terkait air (kekeringan, banjir, krisis air bersih)
- Siswa menjadi sadar akan pentingnya menghemat air dan pengelolaan air bersih sehari-hari

Pesan Kunci:

Jaga kebersihan air dan gunakan air dengan bijak

Alat Bantu: -

Langkah Bermain:

Persiapan:

Siapkan alat bantu materi berupa Poster Edukasi tentang air yang penting untuk kehidupan manusia

Pengarahan:

1. Salam dan sapa siswa
2. Bila diperlukan, ajak untuk menyanyikan yel-yel Gebrak MBG
3. Jelaskan bahwa hari ini mereka akan bermain Asosiasi Air.
4. Permainan dapat dibuka dengan pertanyaan pemantik:
"Coba pikirkan... semua hal apa saja ya yang berhubungan dengan air dalam hidup kita sehari-hari?"
5. Siswa diminta menjawab secara bergantian, dimulai dari siswa yang duduk paling depan, untuk menyebutkan satu kata yang berhubungan dengan air, secara cepat dengan hanya diberikan waktu maksimal 5 detik.
6. Setelah siswa pertama menjawab, langsung dilanjutkan dengan siswa berikutnya di sebelahnya. Setiap siswa tidak boleh mengulang jawaban sebelumnya, dan harus menjawab dengan cepat.

Contoh:

Pertanyaan: "Coba pikirkan... semua hal apa saja ya yang berhubungan dengan air dalam hidup kita sehari-hari?"

Siswa 1: "Minum"

Siswa 2: "Mandi"

Siswa 3: Embun"

Dan seterusnya.

7. Ulangi jika ada siswa yang gagal. Lakukan beberapa kali hingga para siswa berhasil menyebutkan asosiasi air, atau sesuai dengan waktu yang tersisa.
8. Terakhir ditutup dengan refleksi, sambil menjelaskan bahwa hampir semua hal dalam hidup kita berhubungan dengan air. Bayangkan jika air menjadi kotor atau habis. Mulai sekarang, mari kita jaga kelestarian air dengan tidak membuang sampah sembarangan dan menggunakan air secara hemat di rumah.
9. Bacakan pesan kunci, dan minta para siswa mengulang bacaan pesan kunci tersebut: **Jaga kebersihan air dan gunakan air dengan bijak.**
10. Tutup sesi dan arahkan siswa untuk mengambil Makanan Bergizi Gratis dengan tertib.

Sesi 3.6 Rapper Bersih

Capaian pembelajaran:

- Siswa mampu menyebutkan komponen personal hygiene yang penting dilakukan sehari-hari
- Siswa mampu memahami dampak dari kebersihan diri yang buruk terhadap kesehatan
- Siswa menjadi termotivasi untuk menerapkan kebiasaan menjaga kebersihan diri secara konsisten

Pesan Kunci:

Kebersihan diri adalah kunci sehat dan percaya diri

Alat Bantu: Poster Rapper Bersih

Langkah Bermain:

Persiapan:

Siapkan alat bantu materi berupa Poster Personal Hygiene

Pengarahan:

1. Salam dan sapa siswa
2. Bila diperlukan, ajak untuk menyanyikan yel-yel Gebrak MBG
3. Jelaskan bahwa hari ini mereka akan menjadi rapper dan menyanyikan lagu rap tentang pentingnya kebersihan diri.
4. Siswa diminta membuat *beat* sederhana dengan irama dum dum tap (hentak lantai dua kali dan tepuk tangan sekali) yang diulang terus menerus. Minta tiga orang siswa maju ke depan untuk menyanyikan lirik rap secara cepat sesuai kreasi siswa,, diikuti irama beat dari siswa lainnya.

Dum dum tap

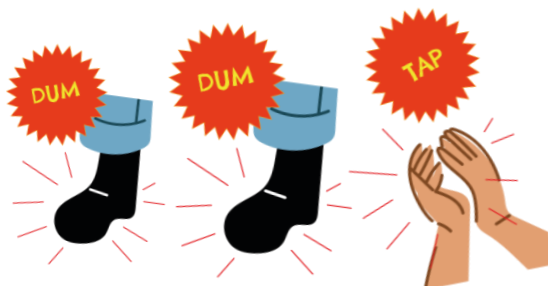
Dum dum tap

[siswa 1]

Sebelum makan, sesudah makan,
Cuci tangan, cuci tangan,
Habis toilet, tangan kotor,
Pakai sabun, kuman kabur.

Dum dum tap

Dum dum tap



[siswa 2]

Pagi mandi, sore mandi,
Badan segar, hati happy.
Sikat gigi, pagi malam,
Senyum cerah, luar dalam.

Dum dum tap
Dum dum tap

[siswa 3]

Kuku pendek, kuku rapi,
Baju bersih, badan wangi.
Rambut sisir, muka cuci,
Percaya diri, tiap hari.

Dum dum tap
Dum dum tap

[Semua]

Bersih bersih diri...
Bersih bersih diri...
Bersih bersih diri...
Bersih bersih diri...

5. Lakukan giliran dengan tiga siswa lainnya. Lakukan beberapa kali atau sesuai dengan waktu yang tersisa.
6. Bacakan pesan kunci, dan minta para siswa mengulang bacaan pesan kunci tersebut: **Kebersihan diri adalah kunci sehat dan percaya diri**
7. Tutup sesi dan arahkan siswa untuk mengambil Makanan Bergizi Gratis dengan tertib.

Tautan Alat Bantu:

<https://tinyurl.com/Rapper-Bersih>



Sesi 3.7 Asap Rokok? No, Tetap Keren? Yes

Capaian pembelajaran:

- Siswa mampu mengetahui kandungan berbahaya dalam rokok
- Siswa mampu memahami dampak jangka pendek dan panjang merokok bagi tubuh (*Perokok Aktif maupun pasif*)
- Siswa menjadi sadar akan pentingnya menolak ajakan merokok dan menjaga lingkungan bebas asap rokok

Pesan Kunci:

Keren itu tidak merokok, Rokok merusak tubuhmu pelan-pelan.

Alat Bantu: -

Langkah Bermain:

Persiapan:

Siapkan alat bantu materi berupa Poster Bahaya Merokok

Pengarahan:

1. Salam dan sapa siswa
2. Bila diperlukan, ajak untuk menyanyikan yel-yel Gebrak MBG
3. Tanpa menyebutkan nama sesi dan tema sesi ini tentang apa, tanyakan "Keren Itu Apa?" Kepada beberapa siswa secara acak.
4. Jawaban yang mungkin keluar mungkin adalah: punya prestasi, jago main bola, sopan, bisa bikin orang lain semangat, dll
5. Catatlah semua jawaban tersebut di papan tulis.
6. Jika ada yang menjawab "Merokok", tanyakan bahwa bagian mana yang membuat merokok itu keren?
7. Jika tidak ada yang menjawab "Rokok", maka berikan kesimpulan "Dari jawaban semua siswa di kelas, kesimpulannya, tidak ada satu pun yang menjawab rokok itu keren kan."
8. Jelaskan bahaya yang ditimbulkan oleh rokok baik itu rokok tembakau maupun elektrik, dan alasan kenapa merokok itu bukanlah sesuatu yang keren.
9. Bacakan pesan kunci, dan minta para siswa mengulang bacaan pesan kunci tersebut: **Keren itu tidak merokok, Rokok merusak tubuhmu pelan-pelan.**
10. Tutup sesi dan arahkan siswa untuk mengambil Makanan Bergizi Gratis dengan tertib.

Sesi 3.8 Gerak AFK (Aktivitas Fisik Kita)

Capaian pembelajaran:

Siswa mampu mengenali manfaat aktivitas fisik dan mampu menyebutkan contoh kegiatan sederhana yang bisa dilakukan setiap hari.

Pesan Kunci:

Aktivitas fisik rutin itu penting untuk menjaga kesehatan tubuh dan pikiran.

Alat Bantu: Poster Gerak AFK

Langkah Bermain:

Persiapan:

Siapkan alat bantu materi berupa Poster

Pengarahan:

1. Salam dan sapa siswa
2. Bila diperlukan, ajak untuk menyanyikan yel-yel Gebrak MBG
3. Jelaskan bahwa materi hari ini adalah Gerak AFK, dimana salah satu siswa akan memperagakan di depan kelas jenis aktivitas fisik, dan siswa lainnya diminta menebak aktivitas fisik yang dimaksud.
4. Namun agar lebih seru, gerakan aktivitas fisik yang dimaksud harus diperagakan sambil menambahkan ekspresi.
5. Berikut adalah kalimat yang bisa dipilih:
 - a. Cuci piring dengan bahagia
 - b. Bersih-bersih dalam damai
 - c. Naik tangga sambil terharu
 - d. Jalan kaki dengan kagum
 - e. Main basket dengan bangga
6. Ulangi atau benarkan jika ada siswa yang gagal menebak. Lakukan beberapa kali hingga semua contoh aktivitas fisik diperagakan, atau sesuai dengan waktu yang tersisa.
7. Jelaskan manfaat aktivitas fisik, bahwa selain menyehatkan tubuh juga membantu meningkatkan emosi positif.



8. Bacakan pesan kunci, dan minta para siswa mengulang bacaan pesan kunci tersebut: **Aktivitas fisik rutin itu penting untuk menjaga kesehatan tubuh dan pikiran.**
9. Tutup sesi dan arahkan siswa untuk mengambil Makanan Bergizi Gratis dengan tertib.

Tautan Alat Bantu:

<https://tinyurl.com/Gerak-AFK>



3.4 Topik 4: Kebiasaan Makan Sehat

Sesi 4.1 Nonton Drakar (Drama Kalau Tidak Sarapan)

Capaian pembelajaran:

Peserta didik dapat menjelaskan pengertian dan manfaat sarapan.

Pesan Kunci:

Remaja aktif butuh energi dari sarapan agar fokus, kuat, dan sehat

Alat Bantu: Video Drama Kalau Tidak Sarapan

Langkah Bermain:

Persiapan:

Siapkan alat bantu materi berupa Petunjuk Permainan

Pengarahan:

1. Salam dan sapa siswa.
2. Bila diperlukan, ajak untuk menyanyikan yel-yel Gebrak MBG.
3. Setelah itu ajak siswa untuk menonton Drakar, alias video Drama Kalau Tidak Sarapan. Jika tidak terdapat fasilitas untuk memutar video, cerita di bawah ini dapat dibacakan atau dibaca bersama.
4. Berikut adalah cerita yang dapat dibacakan, jika tidak terdapat alat untuk memutar video di kelas:

NONTON DRAKAR (DRAMA KALAU TIDAK SARAPAN)

Alarm berbunyi. Raka membuka mata dengan kepala berat. Ia melirik jam, panik. “Telat.” Ia menyambar tas dan melewati dapur begitu saja. Tak ada roti, tak ada minum. Hanya keran yang menetes.

Sesampainya di sekolah, napas Raka memburu cepat. Perutnya protes, kepala berkunang. Di koridor, Sari melambai.

“Pagi, Rak,” kata Sari.

“Pagi...,” jawab Raka, setengah menguap.

Di kelas, latihan singkat dibagikan. Raka menatap kertas. Huruf-huruf seperti bergeser. Pensil jatuh, diambil, jatuh lagi. Waktu terasa lambat, tapi pikirannya tak mau ikut. Saat bel berbunyi, Raka menutup lembar yang penuh coretan ragu.

Sari mendekat, menaruh botol air dan sepotong pisang. “Minum dulu. Biar agak mendingan.”

“Kayaknya aku kena DRAKAR,” gumam Raka. “Drama akibat tidak sarapan.”

Sari mengangguk. “Iya. Sarapan itu makan pertama di pagi hari setelah semalaman kita tidak makan. Nggak harus lama atau mahal yang penting seimbang: ada karbo, protein, sayur/buah, dan air. Manfaatnya jelas: energi lebih stabil, fokus dan konsentrasi lebih baik, mood lebih tenang, dan kamu nggak kalap pas istirahat.”

Raka mengangguk, meneguk air. “Besok aku coba yah”

Hari berikutnya. Alarm berbunyi. Raka bangun 45 menit lebih cepat untuk menyiapkan sarapannya sendiri: telur rebus, ubi rebus dan pisang.

Di tangga sekolah, langkahnya mantap. Di koridor, Sari melambai lagi.

“Pagi, Rak.”

“Pagi! Siap belajar.”

Latihan singkat dibagikan. Kali ini, Raka menulis pelan tapi yakin. Kepala terasa ringan, perut tenang. Saat bel berbunyi, ia menarik napas lega. Lembar jawabnya rapi.

Sari melirik. “Beda, kan?”

“Banget,” kata Raka. “Ternyata sarapan sederhana ini pengaruhnya besar.”

Mereka berjalan menuju kantin. Raka mengambil air putih, Sari mengambil buah.

“Mulai hari ini,” kata Raka, “sarapan dulu—fokus melaju.”

Di buku catatannya, Raka menulis:

“Sarapan = makan pertama pagi. Manfaat: energi stabil, fokus, mood tenang, kendali lapar. Komposisi lengkap karbo, protein, sayur/buah dan air.”

5. Setelahnya beberapa siswa akan ditanyakan tentang sarapan mereka pagi ini.
6. Bacakan pesan kunci, dan minta para siswa mengulang bacaan pesan kunci tersebut: **Remaja aktif butuh energi dari sarapan agar fokus, kuat, dan sehat.**
7. Tutup sesi dan arahkan siswa untuk mengambil Makanan Bergizi Gratis dengan tertib.

Tautan Alat Bantu:

<https://tinyurl.com/Nonton-Drakar>



Sesi 4.2 Curhat Serat

Capaian pembelajaran:

Siswa mampu menjelaskan manfaat konsumsi sayur dan buah untuk kesehatan remaja

Pesan Kunci:

Sayur dan buah adalah sumber vitamin, mineral, dan serat yang penting bagi pertumbuhan remaja

Alat Bantu: Sayur dan buah asli (termasuk pangan lokal) dan Audio

Langkah Bermain:

Persiapan:

Siapkan alat bantu materi video dan audio

Pengarahan:

1. Salam dan sapa siswa
2. Bila diperlukan, ajak untuk menyanyikan yel-yel Gebrak MBG
3. Setelah itu ajak siswa untuk mendengarkan video Curhat Serat. Jika tidak terdapat fasilitas untuk memutar video, mintalah beberapa siswa memerankan berbagai sayuran dan buah dalam cerita Curhat Serat.
4. Berikut adalah cerita yang dapat dibacakan, jika tidak terdapat peralatan untuk memutar video di kelas:

CURHAT SERAT

Sawi:

Halo, aku Sawi. Jujur ya... aku sering cuma jadi pajangan di pinggir piring. Diangkat, dipindah, eh ditinggal lagi. Hiks hiks... Padahal aku bukan hiasan, loh. Di daunku ada vitamin A, C, kalsium, dan tentu serat, untuk pencernaan mu. Jadi jangan ragu ya untuk juga habiskan aku, jangan cuma dilirik. Huhuhu...



Kangkung:

Aku Kangkung hadir! Katanya aku suka “nyangkut di gigi”, makanya sering disisain. Aduh... hiks hiks. Aku bawa zat besi dan serat biar nggak gampang lemas dan mata meleak di kelas. Jadi... jangan bilang nyangkut, bilang nyantol di hati dong. Huhuhu—ayo makan aku!

Pepaya:

Namaku Pepaya, aku juga mau curhat. Orang sering dibilang aku baunya “aneh”, terus ditinggal sendirian di mangkok. Hiks hiks... Coba masukan kulkas dulu; dimakan dingin-dingin rasaku manis lembut. Aku penuh serat, juga vitamin A dan C yang bagus untuk melancarkan pencernaan,, jaga kesehatan mata, dan sistem imun biar gak gampang sakit!

Jangan cuekin aku lagi ya... huhuhu.



Sawi, Kangkung, Pepaya

Kami bertiga mau titip pesan: “Sayur dan buah adalah sumber vitamin, mineral, dan serat yang penting bagi pertumbuhan remaja.”

Jangan biarkan kami jadi pajangan. Makan sampai habis. Biar pencernaan lancar, tenaga awet, fokus belajar makin nempel. Jangan bikin kami hiks hiks di pinggir piring. Huhuhu, habiskan sayur dan buah ya tiap makan!

5. Bacakan pesan kunci, dan minta para siswa mengulang bacaan pesan kunci tersebut: **Sayur dan buah adalah sumber vitamin, mineral, dan serat yang penting bagi pertumbuhan remaja**
6. Tutup sesi dan arahkan siswa untuk mengambil Makanan Bergizi Gratis dengan tertib

Tautan Alat Bantu:

<https://tinyurl.com/Curhat-Serat>



Sesi 4.3 Panko Protein

Capaian pembelajaran:

Siswa mampu memahami fungsi protein untuk pertumbuhan dan perkembangan remaja

Pesan Kunci:

Protein penting untuk pertumbuhan, kekuatan otot, dan sistem imun remaja

Alat Bantu: -

Langkah Bermain:

Persiapan:

Pengarahan:

1. Salam dan sapa siswa
2. Bila diperlukan, ajak untuk menyanyikan yel-yel Gebrak MBG
3. Setelah itu sampaikan bahwa hari ini mereka akan bermain panco protein.
4. Arahkan siswa berpasangan dengan teman sebangkunya untuk saling adu panco.
5. Mereka akan diberikan waktu 30 detik untuk adu panco. Minta siswa melakukannya dengan aman dan tertib.
6. Sebagai alternatif, pilihlah dua perwakilan siswa saja untuk memeragakan adu panco di depan kelas.
7. Siswa yang kalah panco, harus menyebutkan satu jenis protein hewani dan satu jenis protein nabati.
8. Lalu jelaskan arti permainan panco protein, bahwa pentingnya fungsi protein untuk pertumbuhan dan perkembangan remaja termasuk kekuatan otot dan imun.
9. Bacakan pesan kunci, dan minta para siswa mengulang bacaan pesan kunci tersebut: **Protein penting untuk pertumbuhan, kekuatan otot, dan sistem imun remaja**
10. Tutup sesi dan arahkan siswa untuk mengambil Makanan Bergizi Gratis dengan tertib.

Sesi 4.4 Janji GGL (Gak Gitu Lagi)

Capaian pembelajaran:

- Siswa mampu menyebutkan batas aman konsumsi gula, garam, dan lemak
- Siswa mampu mengenali contoh makanan/minuman tinggi GGL yang sering dikonsumsi
- Siswa menjadi sadar akan pentingnya membatasi GGL untuk menjaga kesehatan jangka panjang

Pesan Kunci:

Terlalu manis, asin, dan berlemak bisa jadi awal penyakit. Pilih cerdas, makan sehat.

Alat Bantu: Poster Janji GGL

Langkah Bermain:

Persiapan:

Siapkan alat bantu materi berupa Poster GGL (yang sudah ada dari Kemkes)

Pengarahan:

1. Salam dan sapa siswa
2. Bila diperlukan, ajak untuk menyanyikan yel-yel Gebrak MBG.
3. Setelah itu, jelaskan bahwa kita harus membatasi konsumsi harian Gula, Garam dan Lemak sejak usia sekolah, karena dapat berdampak negatif terhadap kesehatan (misalnya obesitas, hipertensi, diabetes, penyakit jantung).
4. Setelah hal tersebut dijelaskan, siswa kemudian diminta mengepalkan tangan dan berjanji bersama.
Berikut adalah janji tersebut:

Janji GGL
Gak Gitu Lagi

Saya Berjanji...

Mengurangi makanan dan minuman yang tinggi gula

Mengurangi makanan dan minuman yang tinggi garam

Mengurangi makanan dan minuman yang tinggi lemak



Kalau saya mengingkari, maka saya akan... (isi sendiri sesuai kreasi guru)

Contoh:

- Maka saya akan baca puisi di depan kelas

- Tidak minum manis, hanya minum air putih selama satu minggu.
 - Menggambar komik tentang makanan sehat
5. Bacakan pesan kunci, dan minta para siswa mengulang bacaan pesan kunci tersebut: **Makanan dan minuman yang terlalu manis, asin, dan berlemak bisa jadi awal penyakit. Ayo jaga konsumsi gula, garam dan lemak kita.**
 6. Tutup sesi dan arahkan siswa untuk mengambil Makanan Bergizi Gratis dengan tertib.

Tautan Alat Bantu:

<https://tinyurl.com/Janji-GGL>



3.5 Topik 5: Jajanan Sehat

Sesi 5.1 Kartu Yakin Jajan

Capaian pembelajaran:

- Siswa mampu mengenali ciri-ciri jajanan sehat dan tidak sehat
- Siswa mampu memahami resiko mengkonsumsi jajanan yang tidak aman atau tidak bergizi
- Siswa mampu memilih jajanan sehat dan menjaga lingkungan kantin sekolah yang sehat

Pesan Kunci:

Jajanan yang sehat bukan cuma enak, tapi juga aman dan bergizi untuk tubuhmu.

Alat Bantu: Kartu gambar jajanan sehat dan tidak sehat

Langkah Bermain:

Persiapan:

Siapkan alat bantu materi berupa Kartu gambar jajanan sehat dan tidak sehat

Pengarahan:

1. Salam dan sapa siswa
2. Bila diperlukan, ajak untuk menyanyikan yel-yel Gebrak MBG
3. Dengan menggunakan Kartu Yakin Jajanan, akan diperlihatkan gambar kartu dan meminta siswa menebak apakah jajanan tersebut sehat atau tidak sehat.



4. Gunakan list berikut ini, jika kartu tidak tersedia.

Jajanan Tampak Sehat tapi tidak Sehat

Nama Jajanan	Pertanyaan Mengecoh	Alasan Tidak Sehat
Bayam Goreng Tepung	"Kan ada sayurnya?"	Digoreng dalam minyak banyak, tinggi lemak
Snack Rumput Laut	"Kan ada rumput lautnya?"	Tinggi garam dan mengandung penyedap rasa.
Jus Buah Warna-Warni	"Jus buah sehat dong?"	Banyak yang pakai sirup/gula tambahan
Salad Buah Saus Keju Kental	"Kan buah!"	Saus tinggi gula dan lemak
Es Teh Manis Jumbo	"Teh kan sehat"	Gula tinggi, bisa setara 6 sendok
Sosis Bakar Saus Pedas	"Ada proteinnya nih"	Daging olahan, tinggi sodium dan pengawet
Roti Bakar Coklat Keju	"Ada susu dan karbo nih"	Keju manis, gula, dan margarin tinggi lemak
Keripik Pisang Manis	"Dari buah juga"	Digoreng dan dilapisi gula berlebihan

5. Siswa dapat menjawab beramai-ramai, atau salah satu siswa dapat ditunjuk untuk menjawab.
6. Siswa dapat dibuat bimbang dengan twist yang mengecoh, seperti bayam goreng tepung. "Yakin ini tidak sehat? Kan bayam sayur" dan lainnya. Hingga siswa tersebut benar-benar yakin.
7. Benarkan jika ada siswa yang gagal menebak dan jelaskan alasannya. Lakukan beberapa kali nama jajanan, atau sesuai dengan waktu yang tersisa.
8. Bacakan pesan kunci, dan minta para siswa mengulang bacaan pesan kunci tersebut: **Makanan dan minuman yang terlalu manis, asin, dan berlemak bisa jadi awal penyakit. Ayo jaga konsumsi gula, garam dan lemak kita.**
9. Tutup sesi dan arahkan siswa untuk mengambil Makanan Bergizi Gratis dengan tertib.

Tautan Alat Bantu:

<https://tinyurl.com/Kartu-Yakin-Jajan>



Sesi 5.2 Bisikan Sayang (Sayang Uang)

Capaian pembelajaran:

- Siswa mampu menyebutkan cara bijak mengelola uang saku
- Siswa mampu membedakan antara kebutuhan dan keinginan
- Siswa mampu merancang penggunaan uang saku secara sederhana dan bertanggung jawab

Pesan Kunci:

Mengelola uang dengan bijak membantu kita memenuhi kebutuhan, menabung, dan tidak boros.

Alat Bantu: -

Langkah Bermain:

Persiapan: -

Pengarahan:

1. Salam dan sapa siswa
2. Bila diperlukan, ajak untuk menyanyikan yel-yel Gebrak MBG
3. Bacakan tulisan di poster, dan meminta siswa menentukan apakah tindakan tersebut untuk kebutuhan atau hanyalah keinginan.
4. Jika tidak ada alat bantu, dapat membacakan daftar ini satu per satu.

beli es boba... yang lagi trend
beli top-up... game online.
beli kertas karton... untuk tugas prakarya

beli casing handphone... untuk ganti-ganti.
beli buku tulis... untuk menulis catatan
beli baju baru... promo belanja online

5. Jika salah satu daftar tersebut dirasakan hanya berupa keinginan, mintalah siswa untuk berbisik "Sayang uangnya..." Namun, apabila salah satu daftar tersebut berupa kebutuhan, mintalah siswa untuk berbisik, "Boleh pakai uangnya..."
6. Kemudian jelaskan bahwa uang saku itu terbatas, dan penting untuk mengatur:
Mana yang kebutuhan dan mana yang keinginan.
7. Bacakan pesan kunci, dan minta para siswa mengulang bacaan pesan kunci

tersebut: **Mengelola uang dengan bijak membantu kita memenuhi kebutuhan, menabung, dan tidak boros.**

8. Tutup sesi dan arahkan siswa untuk mengambil Makanan Bergizi Gratis dengan tertib.

Sesi 5.3 Karaoke KLIK (Kemasan Dikulik-Kulik)

Capaian pembelajaran:

- Siswa mampu menyebutkan 4 aspek penting dalam prinsip Cek KLIK
- Siswa mampu menjelaskan fungsi informasi nilai gizi pada kemasan makanan
- Siswa mampu membaca dan membandingkan label makanan secara sederhana sebelum membeli

Pesan Kunci:

Membaca label makanan penting untuk memilih produk yang sehat dan aman

Alat Bantu: Video Karaoke Klik

Langkah Bermain:

Persiapan:

Siapkan alat bantu materi berupa video, jika tidak ada peralatan audio visual, lirik dapat dituliskan di depan kelas.

Pengarahan:

1. Salam dan sapa siswa
2. Bila diperlukan, ajak untuk menyanyikan yel-yel Gebrak MBG
Jelaskan bahwa hari ini mereka akan bernyanyi bersama tentang CEK-KLIK.



Lirik Lagu:

*Klik klik klik harus klik sebelum beli
Klik klik klik harus klik sebelum beli*

K - Kemasan, jangan rusak!

L - Label, harus lengkap!

I - Izin edar, ber-BPOM!

K - Kadaluwarsa, masih aman!

Klik klik klik harus klik sebelum beli

Klik klik klik harus klik sebelum beli



3. Jika siswa sudah menguasai nadanya. Ajak mereka menyanyikan sendiri dalam versi karaoke tanpa vokal.
4. Bacakan pesan kunci, dan minta para siswa mengulang bacaan pesan kunci tersebut: **Membaca label makanan penting untuk memilih produk yang sehat dan aman**
5. Tutup sesi dan arahkan siswa untuk mengambil Makanan Bergizi Gratis dengan tertib.

Tautan Alat Bantu:

<https://tinyurl.com/Karaoke-Klik>



3.6 Topik 6: Masalah Gizi Dan Dampak

Sesi 6.1 Cocok Gizi

Capaian pembelajaran:

Siswa mampu memahami bahwa makanan tersebut dibutuhkan oleh tubuhnya

Pesan Kunci:

Ayo habiskan makanan!

Alat Bantu: Kartu Cocok Gizi (Kurang paham)

Langkah Bermain:

Persiapan:

Siapkan alat bantu materi berupa Kartu Cocok Gizi. Jika tidak memiliki alat bantu materi, dapat menyiapkan sendiri kertas untuk jawaban dan pertanyaan.

Pengarahan:

1. Salam dan sapa siswa
2. Bila diperlukan, ajak untuk menyanyikan yel-yel Gebrak MBG
3. Jelaskan bahwa hari ini siswa akan bermain Cocok Gizi, dengan metode permainan seperti berikut:
 - a. Pertama, bacakan dan tunjukkan Kartu Kegiatan Cocok Gizi.
 - b. Kedua, siswa kemudian diminta menentukan apakah kegiatan tersebut sesuai dengan pola makan yang baik. Jika sesuai, siswa diminta berkata “Cocok nih” sambil dengan gestur tangan swipe ke kiri. Sementara jika tidak sesuai, siswa diminta berkata “Tidak cocok nih” dengan gestur tangan swipe ke kanan.
4. Lakukan hingga semua kartu selesai dibacakan, atau sesuai dengan waktu yang tersisa. Jika ada jawaban siswa yang salah, benarkan jawaban mereka.
5. Bacakan pesan kunci, dan minta para siswa mengulang bacaan pesan kunci tersebut: **Ayo habiskan makanan!**
6. Tutup sesi dan arahkan siswa untuk mengambil Makanan Bergizi Gratis dengan tertib.

Tautan Alat Bantu:

<https://tinyurl.com/Cocok-Gizi>



Sesi 6.2 Velositi TTD (Tarian TTD)

Capaian pembelajaran:

Siswa mampu menjelaskan pengertian anemia dan faktor penyebab utamanya pada remaja.

Pesan Kunci:

TTD: Tablet kecil, Manfaat Besar

Alat Bantu: Poster Velositi TTD (Tarian TTD)

Langkah Bermain:

Persiapan:

Siapkan alat bantu materi berupa Poster Velositi TTD. Atau bisa dengan memindai link yang disediakan di poster untuk melihat video contoh gerakannya. Jika tidak bisa memutar alat bantu materi, dapat dilakukan dengan menyanyikan lagu dan mengajarkan gerakannya.

Pengarahan:

1. Salam dan sapa siswa
2. Bila diperlukan, ajak untuk menyanyikan yel-yel Gebrak MBG
3. Jelaskan bahwa hari ini siswa akan joget Velositi TTD alias tarian TTD.
4. Kemudian jelaskan gerakannya seperti yang ada di poster Velositi TTD, atau dapat juga memindai QR code yang ada pada poster.
5. Minta seluruh siswa mengikutinya. Pakailah musik agar goyang Velositi TTD lebih menarik.
6. Jelaskan makna dibalik gerakan tersebut, bahwa minum Tablet Tambah Darah itu memberikan manfaat yang sangat besar untuk para remaja dalam mencegah terjadinya anemia.
7. Bacakan pesan kunci, dan minta para siswa mengulang bacaan pesan kunci tersebut: **TTD: Tablet kecil, manfaat besar!**
8. Tutup sesi dan arahkan siswa untuk mengambil Makanan Bergizi Gratis dengan tertib.

Tautan Alat Bantu:

<https://tinyurl.com/Velositi-TTD>



Sesi 6.3 Tiga Anomali

Capaian pembelajaran:

Siswa mampu mengenali 3 jenis gangguan makan utama dan gejalanya (*anorexia nervosa, bulimia nervosa, binge eating disorder*)

Pesan Kunci:

Tubuh sehat butuh pola makan seimbang, bukan diet ekstrim

Alat Bantu: Poser Tiga Anomali

Langkah Bermain:

Persiapan:

Siapkan alat bantu materi berupa poster Tiga Anomali

Pengarahan:

1. Salam dan sapa siswa
2. Bila diperlukan, ajak untuk menyanyikan yel-yel Gebrak MBG
3. Jelaskan bahwa bahwa terdapat anomali gangguan makan. yang jangan sampai dianggap keren atau menjadi terkenal. Karena anomali gangguan makan bukan tren yang harus diikuti, melainkan masalah serius yang perlu dicegah agar tubuh tetap sehat.
4. Lalu berikutnya, ceritakan bahwa hari ini mereka akan berkenalan dengan 3 jenis Anomali gangguan makan yaitu Anorexia Nervosa, Bulimia Nervosa, dan Binge Eating
5. Sebutkan ciri-ciri dari anomali tersebut, dan siswa diminta menebak jenis anomali yang mana yang sesuai dengan deskripsi-deskripsi

Berikut adalah ciri-cirinya:

- Ciri 1: Sangat membatasi makan meski sebenarnya lapar (*Anorexia Nervosa*).
- Ciri 2: Tidak bisa mengontrol diri saat makan (*Binge Eating*).
- Ciri 3: Sering memuntahkan makanan setelah dimakan (*Bulimia Nervosa*).
- Ciri 4: Merasa bersalah yang berlebihan saat makan banyak (*Bulimia Nervosa*).
- Ciri 5: Berat badan turun drastis dan terlihat tidak sehat. (*anorexia nervosa*).
- Ciri 6: Sering makan dalam jumlah sangat banyak, bahkan saat tidak lapar. (*Binge Eating*).



6. Lakukan hingga semua ciri-ciri selesai dibacakan, atau sesuai dengan waktu yang tersisa. Jika ada jawaban siswa yang salah, dibenarkan dan jelaskan jawaban yang benar beserta alasannya.
7. Bacakan pesan kunci, dan minta para siswa mengulang bacaan pesan kunci tersebut:
Tubuh sehat butuh pola makan seimbang, bukan diet ekstrim
8. Tutup sesi dan arahkan siswa untuk mengambil Makanan Bergizi Gratis dengan tertib.

Tautan Alat Bantu:

<https://tinyurl.com/Tiga-Anomali>



Sesi 6.4 Pose Percaya Diri

Capaian pembelajaran:

- Siswa mampu memahami konsep *body image*
- Siswa dapat menerapkan strategi untuk membangun *body image* yang positif dan sehat

Pesan Kunci:

Mari bangun *body image* positif yang berfokus pada tubuh yang sehat, bukan tentang penampilan luar.

Alat Bantu: Musik Pose Percaya Diri

Langkah Bermain:

Persiapan:

Siapkan alat bantu materi musik yang dapat diunduh.

Pengarahan:

1. Salam dan sapa siswa
2. Bila diperlukan, ajak untuk menyanyikan yel-yel Gebrak MBG
3. Jelaskan bahwa hari ini mereka akan mendengarkan musik yang bertemakan *body positivity*.
4. Minta siswa untuk mendengarkan musik dan menyimak liriknya dengan baik.
5. Saat ada lirik yang berbunyi “Yang Penting Sehat” siswa diminta untuk berpose yang menampilkan kepercayaan diri mereka.
6. Tahan terus pose tersebut hingga lirik “Yang Penting Sehat” terdengar dinyanyikan kembali, baru siswa boleh berganti pose.
7. Lakukan terus seperti itu hingga lagu selesai.

YANG PENTING SEHAT

Mata besar atau sipit

Tubuh bongsor atau mini

Yang penting apa?

Yang penting sehat

Hidung pesek atau besar

Kulit cerah atau gelap

Yang penting apa?

Yang penting sehat

Reff:

Yang penting percaya diri

Yang penting sehat

Yang penting percaya diri

Yang penting sehat

Hey... 2x

Rambut keriting atau lurus

Pipi tembem atau tirus

Yang penting apa?

Yang penting sehat

Bibir tebal atau tipis

Kuping lebar atau kecil

Yang penting apa?

Yang penting sehat

Reff:

Yang penting percaya diri

Yang penting sehat

Yang penting percaya diri

Yang penting sehat

Hey... 2x

8. Putar musik beberapa kali hingga semua siswa kompak dalam berpose.
9. Bacakan pesan kunci, dan minta para siswa mengulang bacaan pesan kunci tersebut:

Mari bangun *body image* positif yang berfokus pada tubuh yang sehat, bukan tentang penampilan luar.

10. Tutup sesi dan arahkan siswa untuk mengambil Makanan Bergizi Gratis dengan tertib.

Tautan Alat Bantu:

<https://tinyurl.com/Pose-Percaya-Diri>



3.7 Topik 7: Pemilahan Sampah

Sesi 7.1 JJS: Jalan-Jalan Sampah

Capaian pembelajaran:

- Siswa mampu membedakan sampah organik dan anorganik
- Siswa mampu menjelaskan dampak buruk sampah terhadap lingkungan
- Siswa mampu menyebutkan dan menerapkan prinsip 3R dalam kehidupan sehari-hari

Pesan Kunci:

Memilah dan mengelola sampah dengan benar membantu menjaga lingkungan dan mengurangi kerusakan bumi.

Alat Bantu: Siapkan alat bantu materi berupa Video Animasi yang akan ditampilkan. Jika tidak memiliki alat bantu materi, ceritanya dapat diceritakan.

Langkah Bermain:

Persiapan:

Siapkan alat bantu materi berupa video animasi

Pengarahan:

1. Salam dan sapa siswa
2. Bila diperlukan, ajak untuk menyanyikan yel-yel Gebrak MBG
3. Putar video Jalan Jalan Sampah. Jika tidak terdapat fasilitas untuk memutar video, cerita di bawah ini dapat dibacakan atau dibaca bersama.
4. Sesi akan dimulai dengan anak-anak menonton video tentang perjalanan sampah.

Jalan-Jalan Sampah

Halo, aku mau cerita “jalan-jalan sampah” versiku. Siang tadi setelah makan, dari piringku ada dua “penumpang”: kulit pisang dan botol bekas air mineral.

Yang ini, kulit pisang, itu organik, asalnya dari tumbuhan, bisa balik jadi tanah lagi. Yang ini, gelas plastik, anorganik buatan pabrik, susah hilang kalau dibuang sembarangan.



Nah, bedainnya gini: organik bisa terurai, anorganik perlu diolah dulu. Oke?

Masalahnya mulai ketika semua dicampur. Tempat sampah jadi bau, lalat dan tikus datang, selokan mampet ujungnya banjir. Kalau hujan, plastik bisa terbawa ke sungai, pecah jadi serpihan kecil yang ganggu hewan air. Ada juga yang iseng bakar sampah, duh, asapnya bikin sesak. Jadi intinya, bukan cuma “ada sampah”, tapi gimana kita mengelolanya, loh.

Yuk pakai 3R—ini simpel kok:

- *Reduce (Kurangi): bawa tumbler dan kotak makan, minta tanpa sedotan, beli secukupnya.*
- *Reuse (Pakai ulang): botol kaca jadi wadah, toples bekas jadi tempat pulpen, kertas tulis dua sisi—hemat banget.*
- *Recycle (Daur ulang): pisahkan dari sumber, ya. Organik (kulit buah, sisa sayur) masuk kompos; anorganik yang bersih setor ke bank sampah. Gampang? Gampang!*

Terakhir, ayo tantangan kecil: mulai besok, pilih satu aksi 3R yang paling kamu bisa. Aku pilih bawa tumbler setiap hari—kamu pilih apa? Yuk, kita mulai sekarang—biar bumi lega, kita juga.

9. Bacakan pesan kunci, dan minta para siswa mengulang bacaan pesan kunci tersebut:
Memilah dan mengelola sampah dengan benar membantu menjaga lingkungan dan mengurangi kerusakan bumi.
10. Tutup sesi dan arahkan siswa untuk mengambil Makanan Bergizi Gratis dengan tertib.

Tautan Alat Bantu:

<https://tinyurl.com/Jalan-Jalan-Sampah>



Sesi 7.2 Sulap Sampah

Capaian pembelajaran:

- Siswa mampu membedakan sampah organik dan anorganik
- Siswa mampu menjelaskan dampak buruk sampah terhadap lingkungan
- Siswa mampu menyebutkan dan menerapkan prinsip 3R dalam kehidupan sehari-hari

Pesan Kunci:

Memilah dan mengelola sampah dengan benar membantu menjaga lingkungan dan mengurangi kerusakan bumi.

Alat Bantu: Kartu Sulap Sampah

Langkah Bermain:

Persiapan:

Siapkan alat bantu materi berupa Kartu Sulap Sampah

Pengarahan:

1. Salam dan sapa siswa
2. Bila diperlukan, ajak untuk menyanyikan yel-yel Gebrak MBG
3. Jelaskan bahwa hari ini siswa akan bermain Sulap Sampah. Bahwa sampah ternyata bisa disulap menjadi sesuatu yang berguna.
4. Tunjukkan kartu pertama yang bergambar sampah organik, lalu tanyakan kepada siswa “Kira-kira sampah organik bisa disulap menjadi apa?”
5. Setelah siswa menjawab, kartu tersebut dapat dibalik, di bagian belakang kartu akan tampak hasil daur ulang dari sampah organik tersebut.
6. Setelah itu, tunjukkan kartu kedua yang bergambar sampah anorganik. Dilanjutkan dengan pertanyaan kepada siswa “Menurut mereka sampah anorganik bisa disulap menjadi apa?”



7. Setelah siswa menjawab, kartu tersebut dapat dibalik, di bagian belakang kartu akan tampak hasil daur ulang dari sampah anorganik.

8. Berikutnya tunjukkan kartu kedua yang bergambar sampah B3. dilanjutkan dengan pertanyaan kepada siswa “Menurut mereka sampah B3 harus diapakan sih?”
9. Setelah siswa menjawab, kartu tersebut dapat dibalik, di bagian belakang kartu akan tampak penanganan dari sampah B3.
10. Bacakan pesan kunci, dan minta para siswa mengulang bacaan pesan kunci tersebut: **Memilah dan mengelola sampah dengan benar membantu menjaga lingkungan dan mengurangi kerusakan bumi.**
11. Tutup sesi dan arahkan siswa untuk mengambil Makanan Bergizi Gratis dengan tertib.

Tautan Alat Bantu:

<https://tinyurl.com/Sulap-Sampah>



BAB IV

INTEGRASI EDUKASI GIZI DALAM KEGIATAN PEMBELAJARAN INTRAKURIKULER



BAB IV Integrasi Edukasi Gizi dalam Kegiatan Pembelajaran Intrakurikuler

Program Makan Bergizi Gratis (MBG) tidak hanya bertujuan memenuhi kebutuhan gizi anak sekolah melalui penyediaan makanan sehat, tetapi juga memperkuat pemahaman siswa tentang pentingnya gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Untuk mencapai tujuan jangka panjang perubahan perilaku konsumsi yang sehat, edukasi gizi perlu diberikan secara sistematis dan berkelanjutan. Salah satu pendekatan yang strategis adalah dengan mengintegrasikan materi edukasi gizi ke dalam pembelajaran intrakurikuler yang sesuai dengan kurikulum sekolah dasar.

Integrasi edukasi gizi dalam intrakurikuler dilakukan dengan menyisipkan materi, nilai, atau kegiatan pembelajaran yang berkaitan dengan gizi ke dalam mata pelajaran yang relevan, seperti Ilmu Pengetahuan Alam, Pendidikan Jasmani, Bahasa Indonesia, dan Matematika. Strategi ini memungkinkan siswa untuk memahami konsep gizi melalui konteks yang dekat dengan keseharian mereka, tanpa harus menambah beban kurikulum secara terpisah. Dengan demikian, nilai-nilai gizi dapat dikuatkan melalui proses belajar yang menyenangkan dan kontekstual.

Dalam kerangka Kurikulum Merdeka yang menekankan pembelajaran berdiferensiasi dan penguatan profil pelajar Pancasila, edukasi gizi memiliki ruang yang luas untuk diintegrasikan. Melalui capaian pembelajaran (CP) dan tujuan pembelajaran (TP) yang dikembangkan oleh satuan pendidikan, guru memiliki fleksibilitas untuk merancang pembelajaran yang bermakna dan kontekstual sesuai dengan kebutuhan siswa dan tantangan lokal. Edukasi gizi MBG dapat diolah sebagai proyek pembelajaran, tema kontekstual, atau aktivitas reflektif yang mendukung pemahaman anak terhadap pentingnya konsumsi makanan bergizi.

Integrasi edukasi gizi dalam intrakurikuler tidak hanya meningkatkan literasi gizi anak sejak dini, tetapi juga menanamkan kebiasaan makan sehat yang berkelanjutan. Ketika pemahaman gizi menjadi bagian dari proses belajar-mengajar di kelas, sekolah turut berperan aktif dalam membangun ekosistem sehat yang melibatkan siswa, guru, dan orang tua. Hal ini mendukung keberhasilan jangka panjang Program MBG sekaligus berkontribusi pada peningkatan kualitas sumber daya manusia Indonesia di masa depan.

4.1 Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)

Deskripsi Singkat

Modul ini dirancang untuk pemahaman siswa SMP tentang keterkaitan antara asupan gizi seimbang dengan aktivitas fisik dan kesehatan tubuh secara keseluruhan. Siswa akan belajar mengenai pentingnya memilih makanan yang sesuai dengan kebutuhan energi untuk aktivitas sehari-hari dan olahraga, serta

bagaimana kebiasaan makan yang baik dan buruk dapat memengaruhi performa fisik dan kesehatan jangka panjang. Pemahaman terhadap topik ini penting untuk membangun kesadaran dan kebiasaan hidup sehat sejak dini, yang merupakan bagian integral dari program makan bergizi gratis, serta untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.

Modul ini juga mengintegrasikan pemahaman tentang masalah gizi yang relevan dengan remaja seperti anemia dan obesitas, serta pentingnya citra tubuh yang sehat. Dengan demikian, siswa tidak hanya terampil secara fisik, tetapi juga memiliki pengetahuan dan kesadaran untuk membuat pilihan-pilihan sehat dalam kehidupan sehari-hari, yang akan mendukung kesehatan dan prestasi mereka baik di dalam maupun di luar sekolah.

Komponen	Deskripsi
Fase	D
Mata Pelajaran	Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)
Capaian Pembelajaran (CP)	Siswa mampu merancang dan memilih pola makan sehat serta aktivitas fisik yang sesuai untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan pencegahan masalah gizi berdasarkan pemahaman akan kandungan gizi makanan dan prinsip gizi seimbang.
Tujuan Pembelajaran (TP)	1. Siswa dapat menjelaskan hubungan antara makanan, energi, dan aktivitas fisik. 2. Siswa dapat mengidentifikasi contoh-contoh makanan sumber zat gizi makro dan mikro. 3. Siswa dapat merancang menu "Isi Piringku" untuk satu hari. 4. Siswa dapat menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT) dan menginterpretasikan hasilnya. 5. Siswa dapat menganalisis dampak jajanan tidak sehat terhadap performa olahraga.
Materi	Mempelajari hubungan antara makanan sebagai sumber energi dan zat gizi (makro-mikro) untuk mendukung aktivitas fisik, melalui penerapan praktis seperti merancang menu "Isi Piringku", menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT) untuk menilai status gizi,

Komponen	Deskripsi
	hingga menganalisis dampak jajanan tidak sehat terhadap performa olahraga.
Topik Edukasi yang Diperkuat	Pola makan yang kurang baik, Anemia, Obesitas, <i>Body Image</i> , Fungsi makanan (Zat gizi makro dan mikro), Gizi seimbang (Isi piringku, Tumpeng Gizi Seimbang, Aktivitas fisik, Penimbangan BB → IMT), Kebiasaan makan sehat (pentingnya sarapan, skipping meals, pentingya sayur dan buah, pentingnya protein). Jajanan sehat.
Model Pembelajaran	<i>Discovery Learning</i> berbasis aktivitas dan pengamatan nyata.

Langkah Penyampaian

Pengkondisian

1. Guru membuka pelajaran dengan menyapa siswa dan berdoa
2. Guru memulai dengan pertanyaan pemantik tentang apa yang biasa mereka makan sebelum dan sesudah berolahraga
3. Guru mengaitkannya dengan program makan bergizi gratis dan pentingya gizi dan kesehatan dalam olahraga
4. Guru menyampaikan topik materi dan tujuan pembelajaran.

Kegiatan inti

1. **Eksplorasi:** Siswa dibagi menjadi kelompok untuk mengidentifikasi kandungan gizi dari berbagai makanan/jajanan yang dibawa atau gambar yang disediakan guru
2. **Aktivitas Fisik dan Pengukuran:** Siswa melakukan aktivitas fisik (contoh: lari, senam), kemudian melakukan kegiatan penimbangan berat badan (BB) dan pengukuran tinggi badan (TB) untuk menghitung IMT
3. **Diskusi dan Analisis:** Kelompok mendiskusikan hasil perhitungan IMT dan mengaitkannya dengan kebiasaan makan dan aktivitas fisik masing-masing anggota. Setiap kelompok juga diminta untuk menganalisis menu program makan bergizi gratis yang mereka terima. Setiap kelompok juga diminta untuk membuat rekomendasi menu sesuai dengan konsep “Isi Piringku” yang ideal untuk menunjang aktivitas siswa
4. **Presentasi:** Setiap kelompok mempresentasikan hasil diskusinya

Penutup

1. Guru merangkum materi yang telah disampaikan.
2. Guru menyampaikan pesan kunci:

“Sinergi antara gizi dan aktivitas fisik penting dalam rangka mendukung pola hidup sehat”

3. Guru memberikan motivasi kepada peserta untuk mengimplementasikan pengetahuan yang telah diperoleh.

4.2 Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) - Biologi

■ Deskripsi Singkat

Modul ini mengintegrasikan konsep-konsep gizi ke dalam materi Biologi, khususnya pada sistem organ tubuh manusia. Siswa akan mempelajari bagaimana zat-zat gizi dari makanan yang dikonsumsi melalui program makan bergizi gratis dicerna, diserap, dan dimanfaatkan oleh tubuh untuk pertumbuhan, energi, dan perbaikan sel. Pembahasan akan mencakup dampak dari kekurangan atau kelebihan zat gizi tertentu terhadap fungsi organ, seperti bagaimana kekurangan zat besi menyebabkan anemia dengan mengganggu produksi hemoglobin di sel darah merah.

Modul ini juga akan membahas isu-isu relevan seperti obesitas sebagai akibat dari ketidakseimbangan energi yang disimpan dalam jaringan lemak, serta gangguan makan (*eating disorder*) dari perspektif biologis dan psikologis. Dengan memahami dasar-dasar biologis dari zat gizi, siswa diharapkan dapat membuat keputusan yang lebih rasional dan ilmiah mengenai pola makan mereka untuk mendukung kesehatan sistem tubuh secara keseluruhan.

Selain itu, modul ini juga mengintegrasikan isu-isu gizi dan kesehatan lingkungan ke dalam materi ekologi dan perubahan lingkungan. Siswa akan menganalisis bagaimana kebiasaan konsumsi makanan, mulai dari asal-usulnya hingga menjadi sampah, dapat menyebabkan perubahan pada lingkungan dan berdampak pada kehidupan. Fokus utama adalah pada analisis dampak sampah pangan terhadap ekosistem dan kesehatan, serta merumuskan gagasan pengelolaan sampah 3R (*Reduce, Reuse, Recycle*) sebagai solusi nyata.

Melalui model pembelajaran berbasis penemuan (*Discovery Learning*), siswa diajak untuk melakukan observasi langsung di lingkungan sekolah untuk mengidentifikasi masalah sampah. Mereka akan belajar bahwa perilaku membuang sampah sembarangan bukan hanya masalah kebersihan, tetapi juga merupakan faktor penyebab kerusakan lingkungan yang lebih luas. Tujuannya adalah membangun kesadaran dan keterampilan untuk berperilaku pro-lingkungan sebagai bagian dari gaya hidup sehat dan bertanggung jawab.

Komponen	Deskripsi
Fase	D (untuk IPA Terpadu)

Komponen	Deskripsi
Mata Pelajaran	Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) - Biologi
Capaian Pembelajaran (CP)	Siswa mampu menganalisis hubungan antara asupan zat gizi dengan fungsi sistem organ tubuh manusia, serta menjelaskan dasar biologis dari berbagai masalah gizi dan dampaknya terhadap kesehatan.
Tujuan Pembelajaran (TP)	1. Siswa dapat menjelaskan proses pencernaan zat gizi makro (karbohidrat, protein, lemak) di dalam sistem pencernaan. 2. Siswa dapat mengidentifikasi peran vitamin dan mineral dalam menunjang fungsi sistem organ (misal: kalsium untuk tulang, zat besi untuk darah). 3. Siswa dapat menjelaskan mekanisme biologis terjadinya obesitas dan risiko penyakit yang menyertainya. 4. Siswa dapat mengaitkan konsep gizi seimbang dengan kesehatan ekosistem mikroorganisme dalam usus. 5. Siswa dapat membedakan antara citra tubuh sehat dan gangguan makan dari perspektif biologis.
Materi	Mempelajari proses pencernaan zat gizi makro dan peran vital zat gizi mikro bagi fungsi organ, mekanisme biologis terjadinya obesitas, hubungan gizi seimbang dengan kesehatan mikrobioma usus, serta dasar biologis yang membedakan citra tubuh sehat dari gangguan makan.
Topik Edukasi yang Diperkuat	Pola makan yang kurang baik, Anemia, Obesitas, <i>Body Image</i> , <i>Eating Disorder</i> , Fungsi makanan (Zat gizi makro dan mikro), Gizi seimbang (PHBS, personal hygiene).
Model Pembelajaran	<i>Inquiry-Based Learning</i> (Pembelajaran Berbasis Inkuiri).

Langkah Penyampaian

Pengkondisian

1. Guru membuka pelajaran dengan menyapa siswa dan berdoa
2. Guru menampilkan gambar/video tentang sistem pencernaan dan memulai dengan pertanyaan pemantik:
 - a. Apa yang terjadi pada makanan setelah kita makan?
 - b. Bagaimana tubuh memanfaatkannya?
3. Guru menyampaikan topik materi dan tujuan pembelajaran.

Kegiatan inti

1. **Observasi dan Pertanyaan:** Siswa mengamati modul/diagram torso sistem pencernaan. Siswa diminta untuk membuat pertanyaan-pertanyaan tentang bagaimana organ-organ tersebut bekerja sama untuk mengolah makanan
2. **Investigasi/Eksperimen Sederhana:** Guru memandu siswa untuk melakukan uji makanan sederhana untuk mengidentifikasi kandungan karbohidrat, protein, dan lemak pada bahan makanan
3. **Pengumpulan Informasi:** Siswa mencari informasi dari buku atau internet untuk menjawab pertanyaan yang sebelumnya sudah dibuat, misalnya terkait peran spesifik vitamin A untuk mata atau zat besi untuk energi
4. **Diskusi Terbimbing:** Guru memfasilitasi diskusi tentang bagaimana kekurangan atau kelebihan zat gizi dapat menyebabkan gangguan pada sistem tubuh (misalnya obesitas membebani kerja jantung). Setelah itu, siswa diminta untuk merangkum perjalanan zat gizi di dalam tubuh dan fungsinya.

Penutup

1. Guru merangkum materi yang telah disampaikan.
2. Guru menyampaikan pesan kunci:

“Pemahaman tentang cara tubuh mencerna dan memanfaatkan setiap zat gizi merupakan dasar untuk menjaga kesehatan seluruh organ dan mikrobioma usus, mencegah penyakit metabolik seperti obesitas, serta membangun hubungan yang sehat dengan tubuh dari sudut pandang biologis.”
3. Guru memberikan motivasi kepada peserta untuk mengimplementasikan pengetahuan yang telah diperoleh.

4.3 Prakarya dan Kewirausahaan (Pengolahan)

Deskripsi Singkat

Modul ini dirancang untuk memberikan keterampilan praktis kepada siswa dalam merencanakan, mengolah, dan menyajikan produk makanan yang tidak

hanya lezat tetapi juga bergizi seimbang dan aman dikonsumsi. Siswa akan belajar menerapkan pengetahuan gizi dari program makan bergizi gratis ke dalam proses pengolahan yang nyata, mulai dari pemilihan bahan baku lokal yang berkualitas hingga teknik memasak yang dapat mempertahankan kandungan gizi secara maksimal. Fokus utama adalah pada inovasi produk jajanan sehat yang dapat menjadi alternatif camilan di sekolah.

Selain aspek teknis pengolahan, modul ini juga mengintegrasikan prinsip-prinsip kewirausahaan, literasi finansial, dan kesadaran lingkungan. Siswa akan diajarkan cara menghitung biaya produksi, menentukan harga jual, membuat kemasan yang menarik dan informatif (termasuk label gizi sederhana), serta strategi pemasaran. Aspek pengelolaan sampah sisa produksi juga akan ditekankan, mengajarkan siswa untuk memilah dan mengolah sampah organik dan anorganik sebagai bagian dari praktik wirausaha yang bertanggung jawab dan berkelanjutan.

Komponen	Deskripsi
Fase	D (Prakarya)
Mata Pelajaran	Prakarya dan Kewirausahaan
Capaian Pembelajaran (CP)	Siswa mampu merancang, memproduksi, dan memasarkan produk olahan pangan yang sehat, aman, dan bergizi dengan memanfaatkan potensi lokal, serta mengelola usaha secara bertanggung jawab dengan memperhatikan aspek finansial dan kelestarian lingkungan.
Tujuan Pembelajaran (TP)	1. Siswa dapat merancang sebuah resep jajanan sehat dengan bahan baku lokal. 2. Siswa dapat mempraktikkan teknik pengolahan yang menjaga nilai gizi bahan makanan. 3. Siswa dapat menghitung harga pokok produksi dan menentukan harga jual produknya. 4. Siswa dapat mendesain kemasan produk yang menarik dan informatif. 5. Siswa dapat mempraktikkan pemilahan sampah sisa produksi untuk didaur ulang atau dijadikan kompos.
Materi	Mempelajari proses penciptaan produk jajanan sehat secara utuh, mulai dari merancang resep berbasis potensi lokal, menerapkan teknik

Komponen	Deskripsi
	pengolahan bergizi, menghitung harga jual, mendesain kemasan yang informatif, hingga mempraktikkan pengelolaan sampah sisa produksi yang bertanggung jawab.
Topik Edukasi yang Diperkuat	Asal usul makan (potensi lokal), Gizi seimbang (makanan beragam), Jajanan sehat (makanan tinggi GGL, jajanan sehat dan aman, dampak jajanan yang tidak bergizi dan aman, literasi finansial, label makanan), Pemilahan sampah (pemilahan sampah organik dan anorganik, dampak sampah terhadap lingkungan, pengelolaan sampah 3R).
Model Pembelajaran	<i>Inquiry-Based Learning</i> (Pembelajaran Berbasis Inkuiri).

Langkah Penyampaian

Pengkondisian

1. Guru membuka pelajaran dengan menyapa siswa dan berdoa
2. Guru menampilkan contoh-contoh jajanan yang populer di kalangan siswa
3. Guru mengajak siswa untuk berdiskusi tentang kandungan gizi serta keamanannya.
4. Guru menyampaikan topik materi hari ini yaitu terkait peluang menciptakan “Jajanan Sehat Kantin Sekolah”.

Kegiatan inti

1. **Ideasi dan Perancangan:** siswa dalam kelompok melakukan riset pasar kecil-kecilan di lingkungan sekolah untuk menemukan ide produk jajanan sehat yang diminati. Siswa kemudian diminta untuk menyusun proposal proyek lengkap dengan resep, analisis gizi sederhana, dan rencana produksi
2. **Produksi dan Uji Coba:** Siswa mempraktikkan pembuatan produk di dapur sekolah/laboratorium prakarya. Selama proses ini, siswa diarahkan untuk menerapkan teknik memasak sehat, menjaga kebersihan diri, cuci tangan pakai sabun sebelum dan sesudah mengolah makanan, memilih bahan baku segar, tidak rusak, dan berkualitas baik, menyimpan bahan pangan dengan cara aman.
3. **Pengembangan Bisnis:** Siswa diminta untuk menghitung biaya produksi, menentukan harga jual, dan mendesain kemasan yang menarik. siswa juga diminta untuk merencanakan strategi pemasaran untuk “Hari Pasar Jajanan Sehat” di sekolah

4. **Implementasi dan Penjualan:** Siswa akan menjual produk yang sudah mereka rancang pada “Hari Pasar Jajanan Sehat”. Siswa dalam berinteraksi langsung dengan konsumen (teman dan guru) dan mengelola transaksi
5. **Pengolahan Limbah:** Siswa diminta untuk memilah sampah produksi dan membuangnya ke tempat sampah sesuai dengan jenisnya.
6. **Evaluasi dan Presentasi:** Guru membimbing siswa untuk melakukan evaluasi proyek, menganalisis keuntungan/kerugian (literasi finansial), mengumpulkan testimoni pelanggan, dan merefleksikan apa yang berhasil dan apa yang perlu diperbaiki. Setelah itu, guru meminta siswa untuk mempresentasikan laporan akhir proyek di depan kelas

Penutup

1. Guru merangkum materi yang telah dipelajari.
2. Guru menyampaikan pesan kunci:
“Menjadi wirausahawan pangan yang sukses berarti mampu menciptakan produk jajanan sehat yang menarik dan menguntungkan, sekaligus bertanggung jawab penuh terhadap nilai gizi, keamanan, dan dampak lingkungannya dari awal hingga akhir.”
3. Guru memberikan motivasi kepada peserta untuk mengimplementasikan pengetahuan yang telah diperoleh.

4.4 Bahasa Indonesia

Deskripsi Singkat

Modul ini mengintegrasikan edukasi gizi ke dalam pembelajaran menulis dan menyajikan teks argumentasi. Siswa akan diajak untuk mengeksplorasi isu-isu gizi yang relevan dengan kehidupan remaja, seperti pentingnya sarapan, bahaya melewati makan (*skipping meals*), serta dampak mengonsumsi jajanan yang tidak sehat. Mereka akan belajar menyusun argumen yang kuat berdasarkan data dan fakta sederhana tentang gizi untuk meyakinkan pembaca atau pendengar.

Melalui kegiatan ini, siswa tidak hanya mengasah keterampilan berbahasa dalam menyampaikan pendapat secara logis dan sistematis, tetapi juga membangun kesadaran kritis terhadap kebiasaan makan sehari-hari. Program makan bergizi gratis akan menjadi salah satu konteks atau contoh nyata yang dapat dianalisis dan dijadikan bahan tulisan, sehingga pembelajaran menjadi lebih relevan dan berdampak langsung bagi kehidupan siswa.

Komponen	Deskripsi
Fase	D (SMP)
Mata Pelajaran	Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan

Komponen	Deskripsi
Capaian Pembelajaran (CP)	Siswa mampu menulis dan menyajikan teks argumentasi untuk meyakinkan orang lain tentang pentingnya sarapan dan memilih jajanan sehat, berdasarkan data dan fakta gizi yang relevan.
Tujuan Pembelajaran (TP)	1. Siswa dapat mengidentifikasi isu atau permasalahan terkait kebiasaan makan remaja di sekitarnya. 2. Siswa dapat menemukan data atau fakta untuk mendukung argumen tentang pentingnya sarapan atau bahaya jajanan tidak sehat. 3. Siswa dapat menulis kerangka dan mengembangkan teks argumentasi dengan struktur yang runut. 1. Siswa dapat menyajikan argumennya secara lisan dengan intonasi dan gestur yang meyakinkan.
Materi	Menulis dan mempresentasikan teks argumentasi tentang pentingnya sarapan dan dampak buruk jajanan tidak sehat bagi remaja dengan menggunakan data dan fakta sebagai penguat.
Topik Edukasi yang Diperkuat	Masalah gizi dan dampak (Pola makan yang kurang baik), Kebiasaan makan sehat (pentingnya sarapan, <i>skipping meals</i> , pentingya sayur dan buah), Jajanan sehat (dampak jajanan yang tidak bergizi dan aman, makanan tinggi GGL)
Model Pembelajaran	<i>Problem-based Learning</i> (Pembelajaran Berbasis Masalah) dikombinasikan dengan praktik menulis terbimbing.

Langkah Penyampaian

Pengkondisian

1. Guru membuka pelajaran dengan menyapa siswa dan berdoa
2. Guru memulai dengan pertanyaan pemantik, "Siapa yang tadi pagi tidak sarapan? Apa yang kalian rasakan saat jam pelajaran pertama?" dan "Jajanan apa yang paling sering kalian beli di sekolah?"
3. Guru mengaitkan jawaban siswa dengan topik dan tujuan pembelajaran yang akan dibahas

Kegiatan inti

1. **Orientasi Masalah:** Guru menyajikan infografis sederhana tentang dampak melewati sarapan terhadap konsentrasi belajar atau kandungan gula pada jajanan populer.

2. **Mengorganisasi Siswa:** Siswa dibagi menjadi dua kelompok besar: Tim "Pentingnya Sarapan" dan Tim "Bahaya Jajanan Tidak Sehat". Dalam tim, mereka berdiskusi untuk merumuskan pernyataan tesis (pokok argumen) yang akan mereka pertahankan.
3. **Membimbing Penyelidikan:** Setiap tim mencari data pendukung dari artikel atau sumber yang disediakan guru untuk memperkuat argumen mereka. Mereka menyusun kerangka tulisan (tesis, rangkaian argumen, penegasan ulang).
4. **Mengembangkan dan Menyajikan Hasil:** Siswa menulis draf teks argumentasi. Beberapa siswa perwakilan tim kemudian mempresentasikan argumen mereka di depan kelas seolah-olah sedang berkampanye.

Penutup

1. Guru memberikan umpan balik terhadap kekuatan argumen dan cara penyampaian siswa.
2. Guru bersama siswa menyimpulkan pentingnya memiliki argumen yang didukung bukti agar pesan lebih meyakinkan.
3. Guru menyampaikan pesan kunci:
"Pendapat yang kuat didukung oleh fakta yang akurat; dengan memahami fakta gizi, kita tidak hanya menjadi lebih sehat, tetapi juga lebih pandai dalam meyakinkan orang lain"
4. Guru memberikan motivasi kepada peserta untuk mengimplementasikan pengetahuan yang telah diperoleh.

4.5 Matematika

Deskripsi Singkat

Modul ini mengintegrasikan edukasi gizi ke dalam pembelajaran analisis data dan pengukuran. Siswa akan belajar menerapkan konsep matematika seperti pengumpulan data, penyajian data (tabel dan diagram), serta perhitungan rata-rata dan persentase untuk menganalisis kebiasaan makan dan status gizi mereka sendiri. Mereka akan secara praktis mengukur tinggi dan berat badan untuk menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT) dan membaca label informasi gizi pada kemasan jajanan untuk memahami data kuantitatif seperti gram, miligram, dan persentase Angka Kecukupan Gizi (%AKG).

Melalui pendekatan ini, matematika tidak lagi menjadi konsep yang abstrak, melainkan alat praktis untuk memahami kesehatan diri. Siswa akan melihat bagaimana angka dan data dapat digunakan untuk membuat keputusan yang lebih sehat dalam kehidupan sehari-hari, sejalan dengan tujuan program makan bergizi gratis untuk meningkatkan kesadaran gizi siswa.

Komponen	Deskripsi
Fase	D (SMP)
Mata Pelajaran	Matematika
Capaian Pembelajaran (CP)	Siswa mampu mengumpulkan, menyajikan, dan menganalisis data terkait kebiasaan makan dan status gizi (IMT) untuk mengambil kesimpulan dan membuat keputusan dalam memilih jajanan sehat berdasarkan informasi kuantitatif pada label makanan.
Tujuan Pembelajaran (TP)	1. Siswa dapat mengumpulkan data berat badan dan tinggi badan teman sekelasnya. 2. Siswa dapat menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT) menggunakan rumus matematika. 3. Siswa dapat menyajikan data status gizi kelas dalam bentuk diagram batang atau lingkaran. 4. Siswa dapat membaca dan menginterpretasikan data kuantitatif (gram, %, kalori) pada label kemasan makanan. 5. Siswa dapat membandingkan kandungan gula, garam, dan lemak pada beberapa produk jajanan.
Materi	Menggunakan pengukuran, pengolahan data, dan statistika sederhana untuk menganalisis status gizi melalui IMT serta membuat keputusan memilih jajanan sehat berdasarkan interpretasi data pada label kemasan.
Topik Edukasi yang Diperkuat	Masalah gizi dan dampak (Obesitas). Gizi seimbang (Penimbangan BB dan menghitung IMT). Jajanan sehat (makanan tinggi GGL, jajanan sehat dan aman, literasi finansial, label makanan).
Model Pembelajaran	<i>Problem-based Learning</i> (Pembelajaran Berbasis Masalah) berbasis pengumpulan dan analisis data nyata.

Langkah Penyampaian

Pengkondisian

1. Guru membuka pelajaran dengan menyapa siswa dan berdoa
2. Guru memulai dengan menunjukkan dua kemasan jajanan dan bertanya, "Menurut kalian, mana yang lebih sehat? Bagaimana cara kita mengetahuinya secara pasti menggunakan angka?"

3. Guru mengarahkan diskusi ke informasi gizi pada label.

Kegiatan inti

1. **Orientasi Masalah:** Guru menyajikan masalah: "Bagaimana kondisi status gizi di kelas kita dan apa hubungannya dengan jajanan yang sering kita konsumsi?".
2. **Mengorganisasi Siswa:** Siswa membentuk kelompok. Setiap kelompok bertugas mengumpulkan data (nama, jenis kelamin, BB, TB, jajanan favorit) dari anggota kelompok lain.
3. **Membimbing Penyelidikan:** Siswa melakukan pengukuran BB dan TB, lalu menghitung IMT setiap individu menggunakan rumus yang diberikan. Mereka juga menganalisis label gizi dari bungkus jajanan favorit yang mereka kumpulkan, fokus pada kalori, gula, dan lemak.
4. **Mengembangkan dan Menyajikan Hasil:** Setiap kelompok menyajikan data status gizi (misal: jumlah siswa kurus, normal, gemuk) dalam bentuk diagram lingkaran dan mempresentasikan temuan mereka tentang jajanan dengan kandungan GGL tertinggi.

Penutup

1. Guru bersama siswa menyimpulkan bagaimana matematika membantu kita memahami kesehatan secara objektif. Guru menekankan pentingnya menggunakan data (IMT dan label gizi) untuk membuat pilihan yang lebih baik bagi tubuh.
2. Guru menyampaikan pesan kunci:
"Matematika adalah alat yang ampuh untuk mengubah 'kira-kira' menjadi 'pasti' dalam urusan gizi, membantu kita membaca data kesehatan tubuh dan makanan secara akurat untuk membuat keputusan yang cerdas."
3. Guru memberikan motivasi kepada peserta untuk mengimplementasikan pengetahuan yang telah diperoleh.

4.6 Pendidikan Agama Islam dan Budi Pekerti

Deskripsi Singkat

Modul ini mengintegrasikan edukasi gizi melalui pendekatan akhlak dan syariat Islam, dengan fokus pada konsep *halalan thayyiban* (halal dan baik). Siswa akan belajar bahwa ajaran Islam tidak hanya mengatur apa yang boleh dimakan (halal), tetapi juga menekankan pentingnya mengonsumsi makanan yang baik, bergizi, dan tidak berlebihan (*thayyib*). Konsep ini akan dihubungkan dengan isu-isu praktis seperti adab makan, bahaya berlaku boros (*israf*) dengan membuang-buang makanan, dan tanggung jawab menjaga tubuh sebagai amanah dari Allah SWT.

Pembelajaran akan menekankan bahwa menjaga pola makan sehat adalah bentuk rasa syukur atas nikmat Allah. Dengan memahami prinsip ini, siswa diharapkan tidak hanya terdorong untuk makan makanan yang bergizi dari program makan bergizi gratis, tetapi juga melakukannya dengan kesadaran spiritual, etika, dan tanggung jawab untuk tidak membuang sisa makanan.

Komponen	Deskripsi
Fase	D (SMP)
Mata Pelajaran	Pendidikan Agama Islam dan Budi Pekerti
Capaian Pembelajaran (CP)	Siswa mampu menganalisis pentingnya mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang dan tidak berlebihan (<i>thayyiban</i>) sebagai wujud syukur dan implementasi dari akhlak terpuji, serta menghindari perilaku membuang makanan sebagai bagian dari akhlak tercela (<i>israf/mubazir</i>).
Tujuan Pembelajaran (TP)	1. Siswa dapat menjelaskan makna <i>halalan thayyiban</i> dalam konteks makanan sehari-hari. 2. Siswa dapat mengidentifikasi adab-adab makan yang baik sesuai ajaran Islam. 3. Siswa dapat menjelaskan konsep <i>israf</i> (berlebihan) dan hubungannya dengan perilaku membuang sisa makanan. 4. Siswa dapat mengaitkan perilaku menjaga pola makan sehat dengan rasa syukur kepada Allah SWT.
Materi	Memahami konsep makanan <i>halalan thayyiban</i> dan adab makan dalam Islam sebagai landasan spiritual untuk menerapkan pola makan bergizi seimbang, tidak berlebihan, dan tidak membuang makanan sebagai wujud syukur.
Topik Edukasi yang Diperkuat	Pola makan yang kurang baik (terkait dengan <i>israf</i> /boros). Asal usul makan (sebagai wujud syukur). Gizi seimbang (konsep <i>thayyib</i> atau makanan yang baik). Kebiasaan makan sehat (adab makan, tidak berlebihan). Pemilihan sampah (mengurangi sampah makanan).
Model Pembelajaran	<i>Contextual Teaching and Learning</i> (CTL).

Langkah Penyampaian

Pengkondisian

1. Guru membuka pelajaran dengan menyapa siswa dan berdoa
2. Guru memulai dengan bertanya, "Apa yang kalian baca sebelum makan?" dan "Apa yang kalian lakukan jika makanan yang diambil tidak habis?".
3. Guru mengaitkan jawaban dengan adab makan dan konsep syukur.

Kegiatan inti

1. **Konstruktivisme (Membangun Pemahaman):** Guru menjelaskan konsep *halalan thayyiban*, menekankan bahwa *thayyib* berarti baik untuk tubuh (bergizi, bersih, tidak merusak).
2. **Inkuiri (Menemukan):** siswa diminta mencari dan mendiskusikan dalil atau hadis sederhana tentang adab makan, larangan israf (berlebihan), dan anjuran makan makanan yang baik.
3. **Bertanya (Questioning):** Guru memantik diskusi: "Apakah jajanan yang sangat manis itu *thayyib*?", "Jika kita membuang sisa nasi dari program makan bergizi gratis, apakah itu termasuk perbuatan israf?".
4. **Masyarakat Belajar (Learning Community):** siswa berbagi pengalaman tentang kebiasaan makan di rumah dan sekolah, lalu saling memberikan masukan dari perspektif agama.
5. **Pemodelan (Modeling):** Guru mencontohkan cara makan yang baik dan menghabiskan makanan sebagai bentuk syukur.

Penutup

1. Guru bersama siswa melakukan refleksi bahwa menjaga kesehatan dengan gizi seimbang adalah bagian dari ibadah dan ketaatan. Guru berpesan untuk selalu bersyukur dan tidak membuang makanan.
2. Guru menyampaikan pesan kunci:
"Menjaga asupan gizi bukan hanya urusan kesehatan fisik, tetapi juga cerminan dari akhlak dan keimanan kita dalam mensyukuri nikmat dan menjalankan amanah tubuh yang dianugerahkan Tuhan."
3. Guru memberikan motivasi kepada peserta untuk mengimplementasikan pengetahuan yang telah diperoleh.

4.7 Pendidikan Agama Kristen dan Budi Pekerti

Deskripsi Singkat

Modul ini mengintegrasikan edukasi gizi ke dalam pemahaman iman Kristen mengenai tubuh sebagai Bait Allah dan tanggung jawab pemeliharaan ciptaan. Siswa akan belajar bahwa merawat tubuh dengan mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang adalah sebuah bentuk ibadah dan ucapan syukur atas karunia kehidupan dari Tuhan. Konsep mengelola makanan dengan bijak, tidak membuang-buang makanan, dan memilih jajanan yang sehat akan dibingkai sebagai wujud kasih

kepada diri sendiri dan sesama, serta bentuk tanggung jawab dalam mengelola ciptaan Tuhan.

Melalui diskusi, studi kasus, dan refleksi Alkitab, siswa diajak untuk melihat hubungan erat antara iman dan praktik hidup sehat sehari-hari. Pembelajaran ini bertujuan untuk membangun kesadaran bahwa iman Kristen tidak hanya berbicara soal kerohanian, tetapi juga tercermin dalam cara kita memperlakukan tubuh dan mengelola sumber daya yang Tuhan percayakan, termasuk makanan dari program makan bergizi gratis.

Komponen	Deskripsi
Fase	D (SMP)
Mata Pelajaran	Pendidikan Agama Kristen dan Budi Pekerti
Capaian Pembelajaran (CP)	Siswa mampu menganalisis pentingnya menjaga pola makan bergizi seimbang dan tidak membuang makanan sebagai wujud tanggung jawab iman dalam merawat tubuh sebagai Bait Allah dan memelihara ciptaan-Nya.
Tujuan Pembelajaran (TP)	1. Siswa dapat menjelaskan konsep tubuh sebagai Bait Allah dan kaitannya dengan kewajiban mengonsumsi makanan sehat. 2. Siswa dapat mengidentifikasi contoh-contoh pemborosan makanan sebagai tindakan yang tidak bertanggung jawab terhadap karunia Tuhan. 3. Siswa dapat menemukan ayat-ayat Alkitab yang relevan dengan ucapan syukur dan pemeliharaan tubuh. 4. Siswa dapat merumuskan komitmen pribadi untuk menerapkan pola makan sehat sebagai bagian dari kehidupan imannya.
Materi	Memaknai tanggung jawab iman Kristen dalam merawat tubuh sebagai Bait Allah melalui penerapan pola makan bergizi, mengucapkan syukur, dan menghindari pemborosan makanan sebagai wujud pemeliharaan ciptaan.
Topik Edukasi yang Diperkuat	Asal usul makan (sebagai karunia Tuhan). Gizi seimbang (menjaga tubuh sebagai Bait Allah). Kebiasaan makan sehat (mengucapkan syukur, tidak berlebihan). Jajanan sehat (menghindari apa yang merusak tubuh).

Komponen	Deskripsi
	Pemilihan sampah (menghindari pemborosan sebagai wujud tanggung jawab).
Model Pembelajaran	Pembelajaran Kontekstual (<i>Contextual Teaching and Learning</i>) dan Refleksi Teologis.

Langkah Penyampaian

Pengkondisian

1. Guru menyapa siswa dan memulai pelajaran dengan doa serta mengajak siswa menyanyikan lagu rohani tentang ciptaan Tuhan.
2. Guru bertanya, "Bagaimana cara kita berterima kasih kepada Tuhan atas tubuh yang sehat dan makanan yang kita nikmati setiap hari?"

Kegiatan inti

1. **Koneksi Alkitabiah:** siswa secara berkelompok membaca dan mendiskusikan bagian Alkitab yang relevan (misalnya 1 Korintus 6:19-20 tentang tubuh sebagai Bait Roh Kudus, atau kisah Yesus memberi makan 5000 orang tentang mukjizat dan tidak ada sisa yang terbuang).
2. **Analisis Kontekstual:** Guru memantik diskusi dengan kasus: "Jika temanmu sering jajan sembarangan hingga sakit, apakah ia sudah memuliakan Tuhan dengan tubuhnya?", "Saat kita membuang sisa makanan dari program makan bergizi gratis, apa artinya itu bagi saudara-saudara kita yang kelaparan?"
3. **Refleksi Diri:** Siswa menuliskan refleksi singkat tentang kebiasaan makan mereka dan bagaimana mereka dapat memperbaikinya sebagai wujud iman.

Penutup

1. Guru bersama siswa mendoakan komitmen yang telah ditulis. Guru menekankan bahwa setiap pilihan makanan sehat adalah doa dan tindakan iman yang hidup.
2. Guru menyampaikan pesan kunci:
"Merawat tubuh dengan gizi yang baik adalah cara kita memuliakan Tuhan, karena setiap suap makanan sehat adalah wujud syukur dan pelayanan atas Bait Allah yang dipercayakan kepada kita."
3. Guru memberikan motivasi kepada peserta untuk mengimplementasikan pengetahuan yang telah diperoleh.

4.8 Pendidikan Agama Katolik dan Budi Pekerti

Deskripsi Singkat

Modul ini mengintegrasikan edukasi gizi ke dalam terang ajaran iman Katolik, yang memandang manusia sebagai citra Allah (Imago Dei) dan memiliki martabat luhur. Siswa akan belajar bahwa merawat kehidupan, termasuk kesehatan tubuh melalui gizi yang baik, adalah tugas perutusan dari Allah. Konsep solidaritas dan subsidiaritas juga ditekankan, di mana perilaku tidak membuang makanan menjadi wujud kepedulian (solidaritas) terhadap sesama yang kekurangan.

Melalui pendalaman ajaran Gereja, kisah orang kudus, dan refleksi, siswa akan menemukan bahwa tindakan memilih makanan sehat dan bergizi merupakan bagian dari pengembangan diri seutuhnya (jiwa dan raga). Program makan bergizi gratis dipandang sebagai salah satu bentuk karya belas kasih yang perlu diterima dengan syukur dan tanggung jawab, yaitu dengan tidak menyia-nyiakannya.

Komponen	Deskripsi
Fase	D (SMP)
Mata Pelajaran	Pendidikan Agama Katolik dan Budi Pekerti
Capaian Pembelajaran (CP)	Siswa mampu menjelaskan tanggung jawabnya untuk merawat martabat diri melalui pola makan bergizi, serta mewujudkan semangat solidaritas dengan tidak membuang makanan sebagai bentuk bela rasa kepada sesama.
Tujuan Pembelajaran (TP)	1. Siswa dapat menjelaskan makna merawat tubuh sebagai perwujudan martabat manusia Citra Allah. 2. Siswa dapat menghubungkan prinsip solidaritas dengan perilaku tidak membuang-buang makanan. 3. Siswa dapat menceritakan kisah orang kudus yang menunjukkan teladan kesederhanaan dan kepedulian terhadap kaum miskin. 4. Siswa dapat menyusun doa syukur atas makanan dan komitmen untuk hidup lebih sehat.
Materi	Mengimplementasikan ajaran iman Katolik tentang martabat manusia dan solidaritas melalui praktik gizi seimbang, kesederhanaan, dan kepedulian untuk tidak membuang makanan.
Topik Edukasi yang Diperkuat	Asal usul makan (sebagai berkat dan rahmat Tuhan), Gizi seimbang (perawatan diri sebagai citra Allah), Kebiasaan makan sehat (doa sebelum dan sesudah makan, moderasi),

Komponen	Deskripsi
	Pemilahan sampah (menghindari sampah makanan sebagai wujud solidaritas), Masalah gizi (menghubungkan <i>body image</i> dengan martabat manusia).
Model Pembelajaran	Pembelajaran Reflektif dan Studi Ajaran Sosial Gereja.

Langkah Penyampaian

Pengkondisian

1. Guru menyapa siswa dan memulai dengan Tanda Salib serta doa.
2. Guru bertanya, "Apa yang kita doakan dalam doa Bapa Kami terkait makanan? ('Berilah kami rejeki pada hari ini'). Apa artinya bagi kita?"

Kegiatan inti

1. **Pendalaman Ajaran:** Guru menjelaskan konsep manusia sebagai *Imago Dei* dan kutipan dari Ajaran Sosial Gereja tentang pilihan berpihak pada kaum miskin (*preferential option for the poor*).
2. **Diskusi Kelompok:** siswa mendiskusikan pertanyaan: "Bagaimana cara kita menghargai tubuh kita sebagai citra Allah dalam hal makan?", "Jika kita tahu banyak orang kelaparan, tindakan apa yang seharusnya kita lakukan terhadap sisa makanan kita?"
3. **Studi Teladan:** siswa membaca kisah singkat Santa Bunda Teresa atau Santo Fransiskus dari Assisi yang menunjukkan teladan hidup sederhana dan peduli pada sesama, lalu merefleksikan kaitannya dengan makanan.

Penutup

1. Kegiatan ditutup dengan ibadat singkat atau doa bersama, di mana siswa mendaraskan doa syukur dan komitmen pribadi yang telah mereka buat untuk menghargai makanan dan kesehatan.
2. Guru menyampaikan pesan kunci:
"Menghargai makanan dan merawat tubuh adalah cara kita menghormati martabat luhur diri sebagai citra Allah dan sekaligus wujud cinta nyata kita kepada sesama yang menderita kelaparan."
3. Guru memberikan motivasi kepada peserta untuk mengimplementasikan pengetahuan yang telah diperoleh.

4.9 Pendidikan Agama Buddha dan Budi Pekerti

Deskripsi Singkat

Modul ini mengintegrasikan edukasi gizi dengan ajaran dasar Buddha, seperti Jalan Tengah, Hukum Karma, dan Sati (perhatian penuh/mindfulness). Siswa akan

belajar bahwa pola makan yang tidak sehat, seperti makan berlebihan atau mengonsumsi makanan yang merusak tubuh, adalah bentuk tindakan ekstrim yang tidak sesuai dengan Jalan Tengah dan dapat menimbulkan akibat buruk (karma) bagi kesehatan. Konsep *mindful eating* atau makan dengan penuh kesadaran akan diperkenalkan sebagai praktik untuk menghargai makanan dan mengenali kebutuhan tubuh yang sesungguhnya.

Melalui praktik meditasi sederhana dan diskusi, siswa diajak untuk merefleksikan setiap makanan yang mereka konsumsi, termasuk dari program makan bergizi gratis, sebagai hasil dari jerih payah banyak makhluk. Dengan demikian, timbul rasa terima kasih dan tanggung jawab untuk tidak menyia-nyiakan makanan serta menjaga tubuh sebagai sarana untuk berbuat baik.

Komponen	Deskripsi
Fase	D (SMP)
Mata Pelajaran	Pendidikan Agama Buddha dan Budi Pekerti
Capaian Pembelajaran (CP)	Siswa mampu menerapkan prinsip Jalan Tengah dan perhatian penuh (<i>mindfulness</i>) dalam memilih makanan bergizi dan mengkonsumsinya secukupnya sebagai praktik pengembangan kebijaksanaan dan welas asih.
Tujuan Pembelajaran (TP)	1. Siswa dapat menjelaskan konsep Jalan Tengah dalam konteks pola makan. 2. Siswa dapat mempraktikkan langkah-langkah <i>mindful eating</i> (makan dengan penuh kesadaran). 3. Siswa dapat menjelaskan dampak (karma) dari pola makan yang buruk bagi kesehatan. 4. Siswa dapat merefleksikan rasa terima kasih kepada semua pihak yang terlibat dalam penyediaan makanan.
Materi	Menerapkan ajaran Jalan Tengah dan <i>mindful eating</i> untuk membentuk kebiasaan makan yang seimbang dan penuh kesadaran sebagai wujud pengembangan diri dan welas asih.
Topik Edukasi yang Diperkuat	Asal usul makan (menghargai jerih payah semua makhluk). Gizi seimbang (praktik Jalan Tengah, tidak ekstrim), Kebiasaan makan sehat (<i>mindful eating</i> , tidak berlebihan), Masalah gizi dan dampak (<i>Body image</i> terkait kemelekatan pada rupa), Pemilahan sampah (mengurangi sampah sebagai praktik welas asih).

Komponen	Deskripsi
Model Pembelajaran	Pembelajaran Berbasis Pengalaman (<i>Experiential Learning</i>) dan Praktik Kontemplatif.

Langkah Penyampaian

Pengkondisian

1. Guru membuka pelajaran dengan menyapa siswa dan berdoa
2. Guru memulai dengan mengajak siswa duduk hening sejenak, fokus pada nafas.
3. Guru bertanya, "Saat makan, apakah pikiran kita ada pada makanan itu, atau melayang ke tempat lain?"

Kegiatan inti

1. **Penjelasan Konsep:** Guru menjelaskan konsep Jalan Tengah (tidak menyiksa diri dengan kurang makan, tidak memanjakan diri dengan makan berlebihan) dan *Sati* (perhatian penuh).
2. **Praktik *Mindful Eating*:** Guru membagikan sepotong kecil makanan (misal: biskuit atau buah dari program makan bergizi gratis). Siswa dipandu untuk mengamatinya, mencium aromanya, mengunyahnya perlahan, dan merasakan setiap sensasinya dengan penuh kesadaran dan tanpa bicara.
3. **Refleksi Kelompok:** Setelah praktik, siswa berbagi pengalaman. "Apa yang berbeda dari cara makan biasa?", "Pikiran apa yang muncul?"
4. **Diskusi:** Guru menghubungkan praktik tersebut dengan kehidupan sehari-hari. "Bagaimana *mindful eating* bisa membantu kita mengatasi keinginan jajan sembarangan atau masalah *body image*?"

Penutup

1. Guru mengajak siswa melakukan perenungan singkat (refleksi perenungan lima) untuk berterima kasih kepada petani, pemasak, dan semua yang berjasa atas makanan hari itu.
2. Guru menyampaikan pesan kunci:
"Dengan makan secara sadar dan tidak berlebihan, kita tidak hanya menyehatkan tubuh, tetapi juga melatih batin, menghargai jerih payah semua makhluk, dan menapaki Jalan Tengah menuju ketenangan."
3. Guru memberikan motivasi kepada peserta untuk mengimplementasikan pengetahuan yang telah diperoleh.

4.10 Pendidikan Agama Hindu dan Budi Pekerti

Deskripsi Singkat

Modul ini mengintegrasikan edukasi gizi dengan konsep-konsep sentral dalam ajaran Hindu, yaitu Tri Hita Karana (tiga penyebab kebahagiaan), Ahimsa (tanpa kekerasan), dan Yajña (pengorbanan suci). Siswa akan belajar bahwa menjaga kesehatan tubuh (hubungan harmonis dengan diri sendiri/pawongan) adalah bagian dari menjaga keharmonisan dengan Tuhan (parahyangan) dan alam (palemahan). Makanan dipandang sebagai persembahan suci (prasadam) yang harus diolah dan dikonsumsi dengan cara yang baik, bersih, dan penuh rasa syukur.

Praktik tidak menyakiti diri sendiri (*Ahimsa*) diwujudkan dengan tidak mengonsumsi makanan yang merusak kesehatan. Sementara itu, perilaku tidak membuang makanan adalah bentuk penghormatan terhadap alam (Ibu Pertiwi) yang telah memberikan anugerah pangan. Modul ini bertujuan agar siswa dapat mempraktikkan pola makan sehat sebagai bagian dari pelaksanaan dharma (kewajiban suci) dalam kehidupan sehari-hari.

Komponen	Deskripsi
Fase	D (SMP)
Mata Pelajaran	Pendidikan Agama Buddha dan Budi Pekerti
Capaian Pembelajaran (CP)	Siswa mampu menganalisis pentingnya pola makan bergizi dan praktik tidak membuang makanan sebagai implementasi dari ajaran Tri Hita Karana dan Ahimsa dalam kehidupan sehari-hari.
Tujuan Pembelajaran (TP)	1. Siswa dapat menjelaskan hubungan antara gizi seimbang dengan konsep Tri Hita Karana. 2. Siswa dapat menjelaskan makna Ahimsa dalam konteks memilih makanan yang menyehatkan. 3. Siswa dapat membedakan makanan yang bersifat <i>Sattvam</i> (murni, menyehatkan), <i>Rajas</i> (merangsang nafsu), dan <i>Tamas</i> (merusak, basi) dalam kehidupan sehari-hari. 4. Siswa dapat menyusun doa atau mantra syukur sebelum makan.
Materi	Menerapkan ajaran Tri Hita Karana dan Ahimsa dengan cara menjaga kesucian tubuh melalui makanan bergizi (<i>Sattvam</i>), serta menghormati alam dengan tidak membuang makanan.

Komponen	Deskripsi
Topik Edukasi yang Diperkuat	Asal usul makan (anugerah dari Ibu Pertiwi/alam). Fungsi makanan (menjaga kesucian badan/sarira). Gizi seimbang (bagian dari harmoni/Tri Hita Karana). Kebiasaan makan sehat (makanan sebagai <i>prasadam</i>). Pemilahan sampah (menghormati alam dengan tidak mencemari).
Model Pembelajaran	Pembelajaran Berbasis Budaya dan Diskusi Filosofis.

Langkah Penyampaian

Pengkondisian

1. Guru menyapa siswa dan memulai pelajaran dengan doa Gayatri Mantram.
2. Guru bertanya, "Dari mana datangnya nasi yang kita makan? Siapa saja yang terlibat agar nasi itu sampai di piring kita?"

Kegiatan inti

1. **Penjelasan Konsep:** Guru menjelaskan konsep Tri Hita Karana dan bagaimana menjaga badan (*pawongan*) adalah syarat untuk bisa beribadah (*parahyangan*) dan menjaga alam (*palemahan*). Guru juga memperkenalkan tiga sifat makanan (Tri Guna: Sattvam, Rajas, Tamas).
2. **Klasifikasi Makanan:** Siswa secara berkelompok diminta untuk mengklasifikasikan contoh-contoh makanan (termasuk jajanan) ke dalam tiga kategori sifat makanan (Tri Guna). Misalnya, buah segar masuk kategori Sattvam, makanan pedas berlebihan masuk Rajas, jajanan berpengawet masuk Tamas.
3. **Diskusi:** Kelompok mendiskusikan: "Mengapa makanan yang bersifat *Sattvam* baik untuk pikiran dan tubuh?", "Bagaimana perilaku membuang sampah makanan dapat merusak harmoni dengan alam (*palemahan*)?"

Penutup

1. Guru membimbing siswa untuk menyusun atau melafalkan doa makan (contoh: Doa Anugrah) sebagai wujud terima kasih.
2. Guru menegaskan kembali bahwa makan adalah sebuah ritual suci (*Yajña*).
3. Guru menyampaikan pesan kunci:
"Menjaga keharmonisan hidup (Tri Hita Karana) dimulai dari piring kita; dengan memilih makanan yang suci (*Sattvam*) dan menghargai setiap butir nasi, kita menyehatkan badan, menenangkan pikiran, dan memuliakan alam."
4. Guru memberikan motivasi kepada peserta untuk mengimplementasikan pengetahuan yang telah diperoleh.

BAB V

INTEGRASI EDUKASI GIZI DALAM KEGIATAN KOKURIKULER



BAB V Integrasi Edukasi Gizi dalam Kegiatan Kokurikuler

Selain melalui kegiatan intrakurikuler dan pembiasaan sehari-hari, edukasi gizi dalam Program Makan Bergizi Gratis (MBG) juga diperkuat melalui kegiatan ko-kurikuler yang bersifat fleksibel, partisipatif, dan kontekstual. Kegiatan ko-kurikuler memberikan ruang yang lebih luas bagi peserta didik untuk mengeksplorasi pengetahuan dan keterampilan terkait gizi melalui pendekatan yang lebih interaktif dan menyenangkan. Melalui kegiatan seperti lomba, proyek kelas, praktik langsung, dan aktivitas berbasis kelompok, pesan-pesan gizi dapat disampaikan dengan cara yang lebih membekas dan aplikatif. Kegiatan ini menjadi wadah penting dalam membangun kesadaran kolektif dan menciptakan pengalaman belajar yang tidak hanya informatif tetapi juga berkesan dan menyenangkan bagi anak-anak.

Kegiatan ko-kurikuler juga membuka peluang kolaborasi antara sekolah dengan berbagai pihak, seperti orang tua, tenaga kesehatan, kader posyandu, maupun mitra komunitas. Keterlibatan multipihak ini memperkuat nilai edukasi gizi karena anak dapat melihat dan merasakan bahwa praktik hidup sehat tidak hanya dilakukan di sekolah, tetapi juga menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Selain itu, pendekatan ko-kurikuler memungkinkan penyampaian materi gizi secara lintas disiplin dan berbasis proyek, sejalan dengan semangat Kurikulum Merdeka yang menekankan pembelajaran kontekstual dan penguatan Profil Pelajar Pancasila. Dengan begitu, peserta didik tidak hanya memahami pentingnya makanan bergizi, tetapi juga memiliki kesempatan untuk mengekspresikan pemahaman tersebut melalui aksi nyata, seperti membuat media kampanye, mengelola kebun sekolah, hingga menginisiasi gerakan sehat bersama teman sebaya.

Dalam implementasinya, kegiatan ko-kurikuler edukasi gizi perlu dirancang secara terencana dan terintegrasi dengan kalender pendidikan sekolah, agar tidak dipandang sebagai kegiatan tambahan semata, melainkan sebagai bagian penting dari pembentukan kebiasaan dan nilai hidup sehat. Sekolah dapat menyesuaikan bentuk dan tema kegiatan sesuai dengan jenjang usia peserta didik, ketersediaan sumber daya, serta potensi lingkungan sekitar. Fleksibilitas ini memungkinkan satuan pendidikan untuk mengembangkan inovasi lokal yang relevan dan berdampak nyata bagi peserta didik. Dengan pelaksanaan yang rutin dan partisipatif, kegiatan ko-kurikuler tidak hanya memperkuat pemahaman tentang gizi, tetapi juga membangun rasa kepemilikan, kreativitas, dan kepedulian sosial dalam membentuk ekosistem sekolah yang mendukung gaya hidup sehat secara menyeluruh.

Kegiatan 1:

Warung Sehat

DESKRIPSI SINGKAT

Kegiatan “Warung Sehat” adalah simulasi praktik membuat dan mempresentasikan makanan sehat oleh siswa dalam bentuk mini bazar atau warung edukatif. Dalam kegiatan ini, siswa akan merancang menu sehat sederhana, menyusunnya berdasarkan prinsip “Isi Piringku” dan batas konsumsi gula, garam, dan lemak (GGL), serta menyajikannya secara menarik kepada teman sekelas.

Melalui kegiatan ini, siswa belajar mengenal komposisi makanan yang seimbang, membaca label bahan makanan, dan menyampaikan pesan edukasi tentang gizi secara kreatif. Kegiatan dilaksanakan secara berkelompok dan mendorong keterampilan kolaborasi, berpikir kritis, dan komunikasi efektif dalam mempromosikan pola makan sehat di lingkungan sekolah.

TOPIK YANG DIPERKUAT

1. Isi Piringku
2. Jajanan Sehat
3. GGL (Gula, Garam, Lemak)

TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti kegiatan ini, peserta diharapkan dapat:

1. Siswa dapat mengenali komponen makanan sehat dan seimbang sesuai prinsip “Isi Piringku”.
2. Siswa mampu menyusun dan membuat menu sederhana yang bergizi dan rendah GGL.
3. Siswa dapat menjelaskan kandungan gizi dan manfaat dari makanan yang mereka sajikan.
4. Siswa terlibat aktif dalam praktik penyusunan makanan sehat melalui simulasi warung.
5. Siswa mengembangkan kreativitas, kerja sama, dan keterampilan komunikasi dalam mempromosikan makanan sehat kepada teman sebaya.

MODEL PEMBELAJARAN

Project-Based Learning – Siswa terlibat dalam perencanaan, pembuatan, hingga presentasi menu sehat sebagai produk nyata dari proses belajar.

METODE

Tahapan dan Waktu Kegiatan

No	Tahapan Kegiatan	Durasi	JPL
1.	Pembukaan dan pembekalan	± 35–45 m	1

2.	Perencanaan menu dan tugas kelompok	± 70 m	2
3.	Persiapan bahan dan alat (jika praktik memasak ringan atau membawa dari rumah)	(di luar JPL, opsional dilakukan di rumah atau hari sebelumnya)	–
4.	Pelaksanaan Warung Sehat (simulasi bazar, jual-beli simbolik, promosi menu sehat)	$\pm 70-90$ m	2-3
5.	Presentasi dan refleksi antar kelompok	$\pm 35-45$ m	1

Alat Bantu

1. Lembar kerja perencanaan
2. Poster Gula Garam Lemak (GGL)
3. Poster Isi Piringku
4. Checklist persiapan kelompok
5. Lembar refleksi

Tahapan Kegiatan

Pembukaan dan Pembekalan (1 JPL)

1. Guru membuka kegiatan dengan sapaan dan membangun suasana positif
 - 1) Memberi salam dan menyampaikan semangat kegiatan hari itu
 - 2) Menyampaikan bahwa kegiatan hari ini adalah bagian dari pembelajaran hidup sehat melalui praktik langsung
2. Menyampaikan tujuan kegiatan kepada siswa
 - 1) Bahwa siswa akan membuat, menyajikan, dan menjual makanan sehat buatan sendiri
 - 2) Menyebutkan kompetensi yang ingin dicapai: mengenal makanan bergizi, menyusun menu seimbang, dan mempromosikan makanan sehat
3. Menjelaskan konsep dasar secara singkat namun aplikatif
 - 1) Prinsip Isi Piringku: $\frac{1}{2}$ piring sayur dan buah, $\frac{1}{4}$ karbohidrat, $\frac{1}{4}$ protein
 - 2) Batas konsumsi GGL:
 - a. Gula: maksimal 4 sdm/hari
 - b. Garam: maksimal 1 sdt/hari
 - c. Lemak: maksimal 5 sdm/hari
 - 3) Contoh-contoh jajanan sehat yang sesuai prinsip tersebut
4. Menampilkan contoh konkret (opsional)
 - 1) Guru bisa menunjukkan poster “Isi Piringku” atau menu sehat sederhana
 - 2) Menayangkan gambar atau contoh makanan yang bisa dijadikan inspirasi warung sehat

5. Menjelaskan teknis kegiatan “Warung Sehat”
 - 1) Jumlah anggota per kelompok
 - 2) Alur kegiatan: perencanaan – persiapan bahan – jual beli – presentasi
 - 3) Lama waktu jual beli dan simulasi
 - 4) Aturan transaksi: harga, kebersihan, peralatan, larangan (makanan instan, gorengan berlebih, dan lain-lain)
6. Membagi siswa ke dalam kelompok dan mulai brainstorming menu
 - 1) Guru membagi siswa secara acak atau berdasarkan pilihan sendiri
 - 2) Setiap kelompok mulai mendiskusikan nama warung dan ide awal menu sehat yang ingin dijual
 - 3) Guru memberikan lembar kerja perencanaan (Lampiran 1)
7. Menutup tahap pembekalan dengan semangat kolaboratif
 - 1) Guru menekankan bahwa kegiatan ini adalah latihan kerjasama, kreativitas, dan peduli kesehatan
 - 2) Memberikan apresiasi awal dan motivasi agar semua siswa aktif berperan

Perencanaan Menu dan Tugas Kelompok (2 JPL)

1. Guru mengingatkan kembali prinsip gizi seimbang dan batas GGL
 - 1) Singkat saja: menu harus memenuhi prinsip “Isi Piringku” dan rendah Gula, Garam, Lemak
 - 2) Guru menampilkan atau membagikan poster pengingat tentang komposisi sehat
2. Siswa mengisi “Lembar Kerja Perencanaan Warung Sehat” (sudah dibuat sebelumnya)
 - 1) Siswa menyebutkan ide menu, bahan utama, dan manfaat gizi dari masing-masing
 - 2) Siswa mengecek kandungan GGL dari bahan yang digunakan (bisa menggunakan referensi sederhana dari guru)
3. Guru memberi bimbingan dan umpan balik awal
 - 1) Guru mengunjungi kelompok dan meninjau apakah ide menunya sudah sesuai prinsip gizi seimbang
 - 2) Jika ada menu yang terlalu tinggi gula/lemak/garam, guru membantu mencari alternatif bahan
4. Siswa menyusun strategi penyajian dan simulasi jual beli
 - 1) Setiap kelompok menentukan:
 - a. Nama warung
 - b. Tugas per anggota (misalnya bagian desain, penyajian, kasir, promosi, dan lain-lain)
 - c. Alat/bahan yang perlu dibawa
 - d. Harga jual yang masuk akal dan terjangkau
5. Guru mengarahkan agar setiap kelompok menyiapkan poster/menu warung

- 1) Poster sederhana yang memuat:
 - a. Nama warung
 - b. Nama menu dan harga
 - c. Kandungan gizi singkat
 - d. Slogan sehat kelompok
6. Setiap kelompok mempresentasikan rencana mereka secara singkat (jika waktu memungkinkan)
 - 1) Bisa dilakukan ke guru saja atau di depan kelas secara bergiliran
 - 2) Gunanya untuk saling belajar dan dapat inspirasi dari kelompok lain

Persiapan Bahan dan Alat (Non-JPL)

1. Guru membagikan checklist bahan dan alat ke setiap kelompok (Lampiran 2)
 - 1) Checklist bisa dibuat dari hasil “Lembar Kerja Perencanaan”
 - 2) Termasuk: bahan makanan, alat penyajian, label harga, poster, alat transaksi
2. Siswa membawa perlengkapan dari rumah
 - 1) Bahan makanan siap konsumsi atau tinggal dirakit (contohnya buah potong, roti isi, sayur rebus)
 - 2) Alat makan dan saji (sendok, piring kertas, wadah bening, tudung saji)
 - 3) Hiasan meja, papan nama warung, poster menu
3. Guru memberikan arahan kebersihan dan keamanan makanan
 - 1) Bahan harus:
 - a. Dicuci bersih
 - b. Tidak basi atau melewati tanggal kedaluwarsa
 - c. Disimpan dengan benar (terutama makanan basah)
 - 2) Gunakan kotak pendingin/es batu jika dibutuhkan
4. Guru memastikan kelompok tahu siapa membawa apa
 - 1) Misalnya:
 - a. Siswa A membawa buah
 - b. Siswa B membawa alat makan
 - c. Siswa C membawa uang kembalian dan dompet warung
5. Siswa diberi pengingat tertulis atau difoto dari papan kelas
 - 1) “Daftar bahan dibawa”, bisa ditulis di buku catatan atau difoto untuk pengingat.

Pelaksanaan Warung Sehat (2-3 JPL)

1. Persiapan stan/lapak masing-masing kelompok
 - 1) Siswa menata meja sebagai “warung” mereka (bisa di kelas, aula, atau halaman sekolah)
 - 2) Stan dilengkapi:
 - a. Nama warung dan poster menu
 - b. Makanan sehat siap saji

- c. Alat transaksi (uang kembalian, kalkulator)
 - d. Atribut kebersihan (tisu, hand sanitizer)
- 2. Guru membuka kegiatan secara resmi
 - 1) Menyapa semua kelompok
 - 2) Mengingatkan aturan kebersihan dan interaksi sopan antar warung
 - 3) Menjelaskan waktu pelaksanaan (misal: 40 menit simulasi jual beli)
- 3. Simulasi jual beli antar kelompok
 - 1) Siswa saling mengunjungi warung teman, berperan sebagai pembeli dan penjual
 - 2) Setiap kelompok menjelaskan menu, gizi, dan slogan sehat
 - 3) Jika menggunakan uang sungguhan atau token:
 - a. Token/poin pembeli bisa dibagikan guru sebelumnya
 - b. Guru bisa berperan sebagai pembeli juga!
- 4. Guru melakukan observasi ringan
 - 1) Menilai:
 - a. Kerja sama dalam kelompok
 - b. Kerapian penyajian dan kebersihan
 - c. Kesesuaian prinsip “Isi Piringku” dan pesan edukatif yang disampaikan
 - 2) Bisa menggunakan rubrik observasi sederhana (Lampiran 3)
- 5. Penutupan kegiatan jual beli
 - 1) Setelah waktu habis, semua transaksi ditutup
 - 2) Siswa mulai merapikan stan dan membuang sampah pada tempatnya
 - 3) Makanan sisa yang masih layak bisa dibawa pulang atau dibagikan (opsional)
- 6. Dokumentasi dan penghargaan
 - 1) Dokumentasi foto stan dan interaksi jual beli
 - 2) Guru memberi penghargaan simbolik:
 - a. Warung dengan menu paling bergizi
 - b. Warung terbersih
 - c. Warung dengan presentasi paling menarik (*opsional: dalam bentuk sertifikat mini atau stiker sehat*)

Tips untuk Guru/Fasilitator

- 1) Sediakan alat bantu visual, seperti lencana “Pengunjung Sehat”, kartu poin pembeli, atau form apresiasi warung terbaik.
- 2) Jika memungkinkan, libatkan guru lain, petugas UKS, atau orang tua sebagai pengunjung/pembeli tambahan.
- 3) Siapkan kotak evaluasi: siswa bisa menuliskan komentar terhadap warung teman.

Presentasi dan Refleksi (1 JPL)

- 1. Guru mengajak siswa duduk kembali bersama kelompoknya

- 1) Setelah semua stan dirapikan, guru membangun suasana tenang
- 2) Menyampaikan bahwa sesi ini bukan untuk menilai siapa paling hebat, tapi untuk berbagi pengalaman dan pelajaran
2. Tiap kelompok diberi waktu presentasi singkat (2–3 menit per kelompok)
 - 1) Bisa menjawab pertanyaan panduan seperti:
 - a. Apa menu yang kalian jual dan apa manfaat gizinya?
 - b. Apa tantangan yang kelompok kalian hadapi?
 - c. Apa pelajaran yang kalian ambil dari kegiatan ini?
3. Guru memberikan tanggapan ringan dan penghargaan
 - 1) Bisa dalam bentuk komentar positif terhadap kreativitas, kerja tim, atau keunikan menu
 - 2) Boleh juga memberikan penghargaan simbolik: “Warung Paling Ramah”, “Menu Bergizi”, “Warung Terbersih”
4. siswa mengisi lembar refleksi individu (opsional, bisa PR)
Contoh pertanyaan: (Lampiran 4)
 - 1) Apa yang paling kamu sukai dari kegiatan ini?
 - 2) Apa hal baru yang kamu pelajari tentang makanan sehat?
Apakah kamu tertarik mencoba membuat makanan sehat di rumah?
5. Guru menutup kegiatan dengan penguatan nilai
 - 1) Bahwa makanan sehat bisa enak, kreatif, dan dibuat sendiri
 - 2) Menyampaikan bahwa kebiasaan makan sehat bisa dimulai dari hal kecil dan menyenangkan
 - 3) Mengajak siswa menerapkan kebiasaan ini di rumah dan saat jajan

PENUTUP

1. Siswa bersama guru menyimpulkan secara bersama-sama tentang tema yang telah dipelajari, yaitu pentingnya memilih dan menyiapkan makanan sehat secara mandiri.
2. Guru menyampaikan pesan yang menarik, misalnya:
“Hari ini kalian sudah membuktikan bahwa makanan sehat bisa dibuat sendiri, disajikan dengan menarik, dan dinikmati oleh banyak orang. Menjadi sehat itu bukan hanya tugas dokter atau orang tua, tapi juga tanggung jawab kita sendiri. Kalian hebat karena sudah memulai langkah itu dari sekarang!”
3. Guru mengajak untuk berdoa dan menutup kegiatan dengan semangat positif dan antusias.

PESAN KUNCI

Makanan sehat tidak harus mahal, dan kita semua bisa belajar untuk memilih makanan yang baik bagi tubuh. Ayo terus biasakan makan sehat dan jadi contoh bagi teman-teman lainnya!

Kegiatan 2:

Kunjungan Edukatif ke Industri Pangan Lokal

■ DESKRIPSI SINGKAT

Kegiatan ini dirancang untuk memberikan pengalaman langsung kepada siswa dalam mengenal proses produksi makanan kemasan dari dekat. Dengan mengunjungi industri pangan lokal seperti UMKM makanan ringan, pabrik makanan skala kecil, atau sentra produksi olahan tradisional, siswa dapat melihat secara nyata bagaimana bahan makanan diolah, dikemas, serta dijaga kebersihannya sebelum sampai ke tangan konsumen.

Selama kunjungan, siswa akan belajar mengenai:

1. Proses pengolahan bahan makanan menjadi produk kemasan
2. Standar kebersihan dan keamanan pangan (*food safety*)
3. Informasi yang terdapat pada label makanan, seperti tanggal kedaluwarsa, komposisi, dan nilai gizi
4. Pentingnya peran produsen lokal dalam mendukung ketersediaan pangan

Kegiatan ini bertujuan memperkuat materi pembelajaran intrakurikuler, seperti Gizi Seimbang, Label Kemasan, dan Keamanan Pangan, sekaligus membangun apresiasi siswa terhadap proses panjang dibalik makanan yang mereka konsumsi setiap hari.

TOPIK YANG DIPERKUAT

1. Gizi Seimbang
2. Label kemasan
3. Asal-usul makanan

TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti kegiatan ini, peserta diharapkan dapat:

1. Mengetahui tahapan proses produksi makanan kemasan secara langsung di industri pangan lokal.
2. Memahami pentingnya keamanan pangan dan standar kebersihan dalam pengolahan makanan.
3. Mengidentifikasi informasi penting pada label makanan, termasuk tanggal kedaluwarsa, komposisi, dan nilai gizi.
4. Menumbuhkan sikap kritis dan bertanggung jawab dalam memilih makanan kemasan yang aman dan bergizi.
5. Menghargai kerja produsen pangan lokal sebagai bagian dari rantai pasok makanan di masyarakat.

MODEL PEMBELAJARAN

Experiential Learning (Pembelajaran Berbasis Pengalaman Langsung). Kegiatan ini menggunakan pendekatan pembelajaran langsung di lapangan, di mana Siswa:

1. Mengamati proses nyata,
2. Bertanya kepada pelaku industri (narasumber),
3. Mencatat dan menganalisis temuan mereka,
4. Lalu merefleksikan pembelajaran melalui diskusi dan laporan sederhana.

METODE

Tahapan dan Waktu Kegiatan

No.	Tahapan Kegiatan	Durasi	JPL (±)
1.	Pembukaan dan Pembekalan	45 menit	1 JPL
2.	Kunjungan ke Industri Pangan	120-180 menit (tergantung jarak lokasi tujuan)	2-3 JPL
3.	Diskusi dan Refleksi	45 menit	1 JPL

Alat Bantu

1. Lembar observasi
2. Lembar refleksi

Tahapan Kegiatan

Pembukaan dan Pembekalan (± 1 JPL)

1. Membuka kegiatan dengan penyegaran dan antusiasme
 - 1) Sampaikan bahwa siswa akan belajar langsung dari dunia nyata.
 - 2) Bangun rasa ingin tahu dengan pertanyaan pembuka, misalnya: "Kalian pernah makan keripik, biskuit, atau mi instan? Kira-kira bagaimana cara makanan itu dibuat dan dikemas dengan aman?"
2. Menjelaskan tujuan kunjungan
 - 1) Menyampaikan bahwa kunjungan ini bertujuan agar siswa:
 - a. Mengetahui proses pembuatan makanan kemasan
 - b. Mengenal cara menjaga kebersihan dan keamanan makanan
 - c. Belajar membaca label makanan, seperti komposisi dan tanggal kedaluwarsa
3. Memberikan informasi lokasi dan gambaran kegiatan
 - 1) Nama tempat dan jenis produk yang dibuat
 - 2) Lama waktu kunjungan dan pembagian waktu di lokasi
 - 3) Siapa saja yang akan menjadi narasumber (pemilik UMKM, karyawan, dan lain-lain)
4. Menjelaskan tata tertib kunjungan
 - 1) Siswa harus:
 - a. Menjaga sopan santun dan menghormati narasumber

- b. Menggunakan alat pelindung jika disediakan (masker, hairnet, dan lain-lain)
 - c. Tidak menyentuh alat produksi tanpa izin
 - d. Mencatat dan mengamati dengan aktif
- 5. Membagi kelompok observasi (jika diperlukan)
 - 1) Satu kelompok terdiri dari 4–6 siswa
 - 2) Setiap kelompok bisa fokus pada satu aspek, seperti:
 - a. Proses produksi
 - b. Higienitas dan kebersihan
 - c. Informasi label dan kemasan
- 6. Membagikan lembar observasi atau pertanyaan panduan
 - 1) Contoh pertanyaan yang bisa dipakai (Lampiran 5)
 - a. Apa bahan utama dari produk yang dibuat?
 - b. Bagaimana cara mereka menjaga kebersihan dan keamanan makanan?
 - c. Informasi apa saja yang ada di kemasan produknya?
- 7. Menjelaskan penugasan membuat Vlog Edukatif: “Perjalananku ke Industri Pangan”. Siswa mendokumentasikan kunjungan mereka dalam bentuk video pendek (vlog). Vlog ini bisa berupa gabungan dari cuplikan perjalanan ke lokasi, proses pengamatan di lokasi produksi, wawancara singkat dengan narasumber (dengan izin), komentar dan refleksi dari anggota kelompok.
 - 1) Guru membagi tugas kelompok, termasuk siapa yang merekam, siapa yang akan berbicara, dan siapa yang akan mengedit.
 - 2) Beri batas durasi vlog (misalnya: 3–5 menit)
 - 3) Tekankan pentingnya menjaga sopan santun dan tidak mengganggu proses kerja saat merekam
- 8. Menutup sesi pembekalan
 - 1) Tanyakan kembali: “Siapa yang sudah siap belajar langsung dari industri pangan?”
 - 2) Berdoa dan berdoa bersama untuk kelancaran kegiatan
 - 3) Pastikan semua siswa sudah tahu kelompok dan siapa yang mendampingi

Catatan Tambahan untuk Guru:

- 1. Siapkan surat izin kunjungan jika diperlukan.
- 2. Pastikan izin dokumentasi dari pihak industri sudah diperoleh.
- 3. Bawa perlengkapan penting: daftar hadir, kotak P3K, kontak darurat.
- 4. Bila memungkinkan, koordinasikan agar narasumber menyesuaikan penjelasan dengan usia siswa.

Kunjungan ke lokasi (± 2-3 JPL)

- 1. Perjalanan menuju lokasi
 - 1) Guru memastikan semua siswa hadir dan dalam kondisi sehat.

- 2) Siswa dibawa ke lokasi dengan transportasi yang telah disiapkan (jika diperlukan).
- 3) Dalam perjalanan, guru bisa mengulas kembali poin penting yang perlu diamati.
2. Penyambutan dan pengenalan dari pihak industri
 - 1) Narasumber (pemilik/pengelola/pemandu) menyampaikan profil usaha: apa yang diproduksi, sudah berapa lama berdiri, dan siapa konsumennya.
 - 2) Guru mendampingi untuk membantu menjelaskan jika ada istilah teknis yang belum dipahami siswa.
3. Observasi proses produksi
 - 1) Siswa dibagi dalam kelompok kecil, masing-masing didampingi guru/pengajar pendamping.
 - 2) Siswa mengamati tahapan seperti:
 - a. Persiapan bahan baku
 - b. Pengolahan (memasak, mengolah, mencampur, mengeringkan, dll)
 - c. Pengemasan dan pelabelan
 - 3) Pemandu menjelaskan standar kebersihan dan keamanan pangan, seperti:
 - a. Penggunaan alat pelindung diri
 - b. Cuci tangan, sanitasi alat, pengaturan suhu
 - c. Penyimpanan bahan mentah dan makanan jadi
4. Tanya jawab dengan narasumber
 - 1) Siswa diberi kesempatan untuk bertanya:
 - a. "Bagaimana Anda memastikan makanan tetap aman untuk dikonsumsi?"
 - b. "Apa saja informasi penting yang wajib ada di label makanan?"
 - c. "Apa tantangan dalam memproduksi makanan secara aman?"
5. Siswa merekam setiap aktivitas yang dilakukan
 - 1) Siswa diarahkan untuk merekam setiap kegiatan seperti:
 - a. Saat tiba di lokasi
 - b. Suasana pabrik/UMKM (jika diperbolehkan)
 - c. Penjelasan narasumber
 - d. Proses produksi (tanpa mengganggu)
 - e. Reaksi dan komentar mereka secara langsung
6. Siswa mencatat di lembar observasi
 - 1) Selain merekam, siswa juga diarahkan untuk mencatat hal-hal menarik, penting, dan baru dari pengamatan mereka sesuai lembar observasi.
 - 2) Guru berkeliling memfasilitasi dan membantu menjelaskan bila ada bagian yang membingungkan.
7. Penutupan dan ucapan terima kasih

- 1) Guru atau siswa perwakilan menyampaikan ucapan terima kasih kepada pihak industri.
- 2) Dokumentasi bisa dilakukan (foto bersama, testimoni singkat dari siswa).

Catatan untuk Guru/Fasilitator

Pastikan protokol kesehatan dan keselamatan tetap dijaga selama kunjungan.

- 1) Jika lokasi cukup besar, siapkan jadwal rotasi kelompok agar semua siswa mendapat kesempatan menyeluruh.
- 2) Perhatikan waktu, agar kegiatan tidak molor ke tahap berikutnya.

Diskusi dan Refleksi ($\pm$ 1 JPL)

1. Pembukaan oleh Guru (5 menit)

- 1) Guru membuka sesi dengan pertanyaan pancingan: “Apa hal yang paling mengejutkan atau berbeda dari kunjungan kemarin?”
- 2) Menyampaikan bahwa sesi ini adalah kesempatan untuk saling berbagi pengalaman dan menyimpulkan pembelajaran.

2. Pemutaran Video/Vlog Terpilih (10–15 menit)

- 1) Guru memilih 1–2 video terbaik (hasil karya siswa) untuk diputar di depan kelas.
- 2) Setelah ditonton, siswa lain diberi kesempatan:
 - a. Memberi tanggapan (Apa yang menarik? Apa yang mereka pelajari juga?)
 - b. Menambahkan hal yang mungkin belum muncul dalam video

(Catatan: Jika semua kelompok membuat vlog, bisa diputar secara bergiliran di sesi terpisah atau dalam pameran kelas)

3. Diskusi Kelompok Singkat (10 menit)

- 1) Siswa kembali ke kelompok asal.
- 2) Diminta mendiskusikan:
 - a. Apa kesimpulan dari hasil kunjungan?
 - b. Apa pelajaran yang bisa diterapkan di kehidupan sehari-hari?

4. Pengisian Lembar Refleksi Individu (10–15 menit)

- 1) Guru membagikan lembar refleksi yang berisi 3–5 pertanyaan, misalnya:
 - a. Apa hal paling kamu ingat dari kunjungan industri pangan?
 - b. Apakah kamu akan lebih memperhatikan tanggal kadaluarsa dan label makanan?
 - c. Apa satu tindakan nyata yang bisa kamu lakukan mulai hari ini?

5. Penguatan oleh Guru dan Penutup (5–10 menit)

- 1) Guru menyampaikan kembali pesan penting:

“Kita semua adalah konsumen. Kita bisa belajar menjadi konsumen yang cerdas dan bertanggung jawab. Kita bisa mulai dari hal kecil: membaca label, memilih makanan yang aman, dan menghargai proses di baliknya.”

- 2) Kegiatan ditutup dengan doa dan kesepakatan bersama, misalnya:
 - a. Komitmen untuk memeriksa label sebelum membeli
 - b. Komitmen untuk membagikan informasi ini ke teman dan keluarga

PENUTUP

1. Siswa bersama guru menyimpulkan secara bersama-sama tema yang telah dipelajari, yaitu pentingnya mengetahui asal-usul makanan kemasan, proses produksinya, dan cara memilih makanan yang aman serta bergizi.
2. Guru mengajak siswa merefleksikan pengalaman mereka selama kunjungan: mulai dari melihat langsung proses pembuatan makanan, mengenal praktik kebersihan di dapur produksi, hingga membaca informasi penting pada label kemasan. Semua pembelajaran itu menjadi bekal agar siswa bisa menjadi konsumen yang cerdas dan bertanggung jawab.
3. Guru menyampaikan pesan yang menarik, misalnya:
"Makanan yang kita makan setiap hari ternyata punya perjalanan panjang sebelum sampai ke tangan kita. Dengan tahu prosesnya, kalian bisa lebih bijak memilih, lebih menghargai makanan, dan tentunya lebih peduli pada kesehatan diri sendiri. Menjadi konsumen cerdas itu keren! Dan kalian sudah mulai jadi bagian dari itu hari ini."
4. Kegiatan ditutup dengan doa bersama dan ungkapan semangat dari guru untuk terus menjaga pola makan sehat serta meneruskan kebiasaan baik di rumah maupun di sekolah. Guru mengajak siswa untuk tetap antusias dalam belajar dan menerapkan ilmu yang telah mereka dapat dalam kehidupan sehari-hari.

PESAN KUNCI

1. Cek Label Sebelum Konsumsi: Informasi seperti tanggal kedaluwarsa, komposisi, dan nilai gizi membantu kita membuat keputusan yang lebih baik.
2. Pangan yang Aman Dimulai dari Proses Produksi yang Bersih: Proses yang higienis sangat penting untuk mencegah penyakit dari makanan.
3. Menjadi Konsumen Cerdas Itu Penting: Kita bisa memilih makanan yang tidak hanya enak, tetapi juga aman dan sehat.
4. Pilih Produk Lokal, Dukong UMKM: Produk lokal sering lebih segar, lebih dekat, dan mendukung ekonomi di sekitar kita.

Kegiatan 3:

Kampanye Digital – Suarakan Gizi dan Lingkungan!

■ DESKRIPSI SINGKAT

Kegiatan “Kampanye Digital: Suarakan Gizi dan Lingkungan!” mengajak siswa menjadi agen perubahan di lingkungan sekitarnya melalui media sosial. Dalam kegiatan ini, siswa akan belajar merancang dan menyampaikan pesan edukatif tentang pentingnya konsumsi makanan sehat, kesadaran terhadap GGL (gula, garam, lemak), jajanan sehat, pengelolaan sampah kemasan, hingga peran konsumen cerdas dalam menjaga keberlanjutan pangan dan lingkungan.

Siswa akan bekerja secara berkelompok untuk membuat konten kampanye dalam bentuk video pendek (TikTok atau Reels Instagram), infografis digital, carousel edukasi, atau poster online yang menarik dan informatif. Mereka akan merencanakan pesan kampanye, menentukan media yang digunakan, hingga mengunggah konten mereka di akun media sosial pribadi/kelas (dengan izin guru dan pengawasan).

Melalui kegiatan ini, Siswa tidak hanya melatih keterampilan berpikir kritis, kreatif, dan kolaboratif, tetapi juga membuktikan bahwa mereka mampu menyuarakan pesan positif yang berdampak lebih luas di era digital.

TOPIK YANG DIPERKUAT

1. Jajanan Sehat
2. GGL (Gula, Garam, Lemak)
3. Isi Piringku
4. Makanan beragam
5. Sampah Makanan dan Kemasan
6. PHBS
7. *Body image*

TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti kegiatan ini siswa diharapkan:

1. Siswa mampu menyampaikan pesan edukasi tentang gizi dan lingkungan secara kreatif.
2. Siswa menggunakan media sosial sebagai sarana kampanye positif.
3. Siswa mengembangkan kemampuan berpikir kritis, kolaboratif, dan komunikasi digital.
4. Siswa menunjukkan kepedulian terhadap isu gizi dan lingkungan melalui aksi nyata.

MODEL PEMBELAJARAN

Project-Based Learning

METODE

Tahapan dan Waktu Kegiatan

Tahapan Kegiatan	Estimasi Waktu	JPL
Pembukaan dan pengantar konsep	30 menit	½ JPL
Perencanaan konten kampanye	45-60 menit	1 JPL
Produksi konten digital	Di luar jam pelajaran (proyek mingguan)	-
Presentasi hasil / refleksi	60 menit	1 JPL

Alat Bantu

1. Lembar perencanaan

Tahapan Kegiatan

Pembukaan dan pengantar konsep (½ JPL)

1. Guru membuka sesi dengan pertanyaan pemantik:
“Pernahkah kalian melihat atau membuat konten edukatif di media sosial? Apa yang membuat konten tersebut menarik dan mudah dipahami?”
 - 1) Guru menampilkan contoh kampanye digital (bisa dari Instagram, TikTok, atau YouTube) yang bertema kesehatan/gizi/lingkungan.
 - 2) Ajak siswa menganalisis: Apa isi pesannya? Siapa sasarannya? Apa yang membuatnya efektif?
2. Guru menjelaskan bahwa siswa akan membuat kampanye digital bertema gizi dan lingkungan.
 - 1) Guru menyampaikan bahwa mereka akan bekerja dalam kelompok untuk membuat konten edukatif yang disebarkan melalui media digital.
 - 2) Tujuan: mengajak orang lain untuk lebih sadar dan peduli tentang kesehatan dan lingkungan melalui cara yang seru dan mudah dicerna.
3. Guru memperkenalkan 7 topik utama yang bisa diangkat dalam kampanye:

Topik	Penjelasan Singkat
Jajanan Sehat	Pentingnya memilih jajanan yang bersih, sehat, dan aman untuk tubuh.
GGL (Gula, Garam, Lemak)	Dampak konsumsi berlebih, dan tips mengenali kadar GGL dari label makanan.

Topik	Penjelasan Singkat
Isi Piringku	Panduan makan seimbang dalam satu piring yang mudah diterapkan.
Makanan Beragam	Pentingnya konsumsi aneka jenis makanan untuk kecukupan zat gizi.
Sampah Makanan dan Kemasan	Mengurangi limbah makanan dan memilih kemasan yang ramah lingkungan.
Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)	Cuci tangan, kebersihan pribadi, dan pola makan sehat.
Body Image	Menerima tubuh sendiri, pentingnya fokus pada kesehatan bukan hanya penampilan.

4. Guru menyampaikan bentuk-bentuk konten yang bisa dipilih siswa, misalnya:
 - 1) Video pendek edukatif (TikTok/Reels/YouTube Shorts)
 - 2) Carousel edukasi Instagram
 - 3) Poster digital (infografis)
 - 4) Podcast/audio pendek (jika ingin eksplorasi suara)
5. Guru menutup tahap ini dengan pesan semangat:

"Hari ini kalian bukan hanya belajar, tapi juga akan berbagi ilmu dengan banyak orang di luar sana. Lewat kampanye ini, suara kalian bisa membawa perubahan nyata!"

Perencanaan dan Produksi Konten (± 1 JPL + waktu mandiri)

1. Pembentukan Kelompok dan Pembagian Topik (10–15 menit)
 - 1) Siswa dibagi menjadi kelompok berisi 3–5 orang.
 - 2) Tiap kelompok memilih salah satu dari 7 topik yang sudah diperkenalkan pada tahap sebelumnya:
 - a. Jajanan Sehat
 - b. GGL (Gula, Garam, Lemak)
 - c. Isi Piringku
 - d. Makanan Beragam
 - e. Sampah Makanan dan Kemasan
 - f. PHBS
 - g. Body Image

Tips: Untuk sekolah dengan banyak kelas, guru bisa membuat sistem “daftar topik” agar tidak semua kelompok memilih topik yang sama.

2. Perencanaan Konten (20–30 menit)

Guru membagikan lembar perencanaan kampanye digital (Lampiran 7) berisi:

- 1) Judul Konten:
- 2) Topik:
- 3) Pesan Utama yang Ingin Disampaikan:
- 4) Bentuk Konten (Video, Poster, Carousel, dll):
- 5) Target Audiens (teman seumuran, adik kelas, keluarga, dll):
- 6) Media Penayangan (Instagram, TikTok, Google Drive, Sekolah, dll):
- 7) Rencana Isi Konten (alur, teks, narasi, visual, dll):
- 8) Pembagian Tugas Tiap Anggota Kelompok:

3. Produksi Konten (waktu fleksibel / tugas mandiri di luar JPL)

- 1) Guru memberi tenggat waktu pengumpulan/publikasi (misalnya: 1 minggu setelah tahap ini dapat melaporkan progres tahap pertama, 1 minggu setelahnya melaporkan hasil final).
- 2) Konten bisa dibuat di luar jam pelajaran (di rumah, sepulang sekolah, atau saat jam ekstrakurikuler).
- 3) Pastikan konten yang dibuat memenuhi prinsip keamanan dan etika digital:
 - a. Tidak menampilkan konten negatif/sensitif
 - b. Menggunakan gambar/suara bebas hak cipta (jika perlu)
 - c. Tidak menyebut merek dagang secara komersial

4. Opsional – Pengumpulan dan Preview Karya (offline atau daring)

- 1) Karya bisa dikumpulkan dalam satu folder drive sekolah atau ditayangkan dalam “Galeri Kampanye Kelas”.
- 2) Guru menyeleksi dan memutar/membagikan konten terbaik di depan kelas atau akun resmi sekolah (dengan izin).

Presentasi dan Refleksi (1 JPL)

Pembukaan oleh Guru (5–10 menit)

- 1) Guru membuka sesi dengan pertanyaan reflektif:
“Apa tantangan terbesar saat membuat kampanye digital kemarin?”
- 2) Menyampaikan bahwa hari ini adalah kesempatan untuk *berbagi pesan* dan *belajar dari karya satu sama lain*.

Sesi Presentasi Kelompok (20–30 menit)

- 1) Setiap kelompok menampilkan hasil kampanyenya:
 - a. Memutar video / menampilkan poster / membaca caption edukatif.
 - b. Menceritakan proses kreatif: mengapa mereka memilih topik tersebut, tantangannya, dan pesan utama.

- 2) Jika waktu terbatas, guru bisa memilih beberapa karya terbaik untuk ditampilkan di depan kelas, sisanya dipajang di media kelas/sekolah.

Opsional:

Sediakan *rubrik sederhana* untuk teman sebaya memberi apresiasi (misalnya: “Pesan yang paling berkesan”, “Visual paling menarik”, dll).

Refleksi Individu (10–15 menit)

- 1) Siswa mengisi lembar refleksi singkat, misalnya:
 - a. Apa yang saya pelajari dari kampanye kelompok saya?
 - b. Apa ide menarik yang saya dapat dari karya teman lain?
 - c. Apa yang ingin saya lakukan selanjutnya sebagai bentuk aksi nyata?

Penguatan dan Penutup oleh Guru (5–10 menit)

- 1) Guru menyampaikan apresiasi atas kreativitas dan semangat siswa.
- 2) Contoh pesan penutup:

“Kalian semua sudah membuktikan bahwa perubahan bisa dimulai dari hal kecil. Dengan satu video, satu poster, atau satu cerita yang kalian bagikan, kalian bisa menginspirasi teman-teman lain untuk hidup lebih sehat dan peduli lingkungan. Teruskan semangat ini, dan jadilah agen perubahan di dunia nyata dan dunia digital.”

PENUTUP

1. Siswa bersama guru menyimpulkan secara bersama-sama hal-hal penting yang telah dipelajari, yaitu bahwa media sosial dapat menjadi sarana edukasi yang efektif dan menyenangkan. Melalui kampanye digital, Siswa tidak hanya belajar menyampaikan pesan dengan cara yang menarik dan bertanggung jawab, tetapi juga memperkuat pemahaman mereka tentang isu-isu penting seperti gizi seimbang, konsumsi GGL, jajanan sehat, pengelolaan sampah makanan, hingga pentingnya menerima dan menjaga tubuh dengan sehat.
2. Guru memberikan ruang bagi Siswa untuk berbagi kesan mereka selama proses kampanye—baik suka maupun tantangan yang dihadapi. Ini menjadi bagian penting dari refleksi dan penguatan sikap.
3. Guru menyampaikan pesan yang inspiratif, misalnya:

“Hari ini kalian bukan hanya belajar tentang gizi atau lingkungan. Kalian sudah mengambil peran sebagai penyampai pesan kebaikan. Di tengah derasnya informasi yang tidak selalu benar di media sosial, kalian sudah membuktikan bahwa suara remaja bisa membawa perubahan. Terus berkarya, terus berbagi hal-hal baik, dan jadilah generasi yang peduli dan berdampak!”
4. Kegiatan ditutup dengan doa bersama dan ajakan untuk melanjutkan aksi nyata—tidak hanya di media sosial, tetapi juga di lingkungan rumah dan sekolah. Guru dapat menutup dengan memberi semangat bahwa kampanye mereka bisa menjadi awal dari perubahan yang lebih besar.

PESAN KUNCI

1. Media sosial bisa menjadi sarana yang positif untuk edukasi.
2. Suara remaja punya kekuatan untuk mengubah pola pikir lingkungan sekitarnya.
3. Aksi kecil (seperti membuat konten edukatif) bisa berdampak besar jika dilakukan bersama.

BAB VI

INTEGRASI EDUKASI GIZI DALAM KEGIATAN EKSTRAKURIKULER



BAB VI Integrasi Edukasi Gizi dalam Kegiatan Ekstrakurikuler

Pendidikan di sekolah tidak hanya berfokus pada pengembangan aspek akademik semata, tetapi juga mencakup pengembangan karakter, keterampilan sosial, kesehatan, dan berbagai potensi siswa secara menyeluruh. Salah satu wahana penting dalam mendukung pengembangan potensi tersebut adalah kegiatan ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler merupakan kegiatan pengembangan karakter yang dilaksanakan di luar jam pelajaran utama, bertujuan untuk memperluas potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerja sama, dan kemandirian Siswa secara optimal. Kegiatan ini dilaksanakan dengan bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan, sehingga menjadi bagian integral dari proses pendidikan holistik.

Ekstrakurikuler memiliki empat fungsi utama: (1) pengembangan, yakni memperluas potensi dan kepemimpinan siswa; (2) sosial, untuk membentuk tanggung jawab dan keterampilan sosial melalui pengalaman langsung; (3) rekreatif, memberikan suasana belajar yang menyenangkan dan mendukung perkembangan siswa; serta (4) persiapan karir, membekali siswa dengan keterampilan relevan untuk masa depan. Fungsi-fungsi tersebut sejalan dengan semangat program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), yang bertujuan meningkatkan derajat kesehatan siswa melalui pendidikan kesehatan, pelayanan kesehatan, dan pembinaan lingkungan sehat. Salah satu aspek penting dalam UKS adalah pendidikan gizi, yang bertujuan menanamkan kebiasaan makan sehat sejak dini dan mencegah masalah gizi seperti stunting, anemia, dan obesitas.

Oleh karena itu, integrasi antara kegiatan ekstrakurikuler dan program UKS, khususnya dalam aspek pendidikan gizi, menjadi strategi yang potensial dan perlu dikembangkan. Kolaborasi ini dapat menghadirkan pendekatan edukasi yang lebih menarik, kontekstual, serta berdampak jangka panjang. Edukasi gizi yang disisipkan dalam kegiatan ekstrakurikuler memungkinkan Siswa tidak hanya menerima pengetahuan secara teori, tetapi juga mengalami pembelajaran secara praktik dan partisipatif dalam lingkungan yang aktif dan menyenangkan.

Pesan-pesan gizi dapat dikemas secara kreatif, siswa berperan aktif sebagai agen perubahan, dan budaya sekolah yang peduli gizi dapat terbentuk. Dengan dukungan guru, pembina ekstrakurikuler, orang tua, dan lintas sektor lainnya, kegiatan ini dapat menjadi strategi penting dalam membangun generasi sehat dan berkarakter di masa depan. Berdasarkan Permendikbud Ristek No. 12 Tahun 2024 tentang Kurikulum pada Pendidikan Anak Usia Dini, Jenjang Pendidikan Dasar dan Jenjang Pendidikan Menengah, jenis ekstrakurikuler dibedakan menjadi beberapa kelompok antara lain:

1. Krida, misalnya: Kepramukaan, Latihan Kepemimpinan Siswa (LKS), Palang Merah Remaja (PMR), Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), Pasukan Pengibar Bendera (Paskibra), dan lainnya
2. Karya ilmiah, misalnya: Kegiatan Ilmiah Remaja (KIR), kegiatan penguasaan keilmuan dan kemampuan akademik, penelitian, dan lainnya
3. Latihan olah-bakat atau latihan olah-minat, misalnya: pengembangan bakat olahraga, seni dan budaya, pecinta alam, jurnalistik, teater, teknologi informasi dan komunikasi, rekayasa, dan lainnya
4. Keagamaan, misalnya: pesantren kilat, ceramah keagamaan, baca tulis Al-Quran, retreat, dan lainnya

Berdasarkan jenis ekstrakurikuler yang ada, perlu dilakukan pemetaan untuk mengidentifikasi kesesuaian serta potensi masing-masing kegiatan dalam mendukung tema edukasi gizi yang akan disampaikan. Berikut ini merupakan beberapa rekomendasi integrasi program edukasi gizi ke dalam kegiatan ekstrakurikuler.

6.1 Kepramukaan

■ DESKRIPSI SINGKAT

Pramuka merupakan singkatan dari Praja Muda Karana, yang berarti "kaum muda yang gemar berkarya". Pendidikan kepramukaan adalah suatu proses pembentukan kepribadian, kecakapan hidup, serta akhlak mulia anggota Pramuka melalui penghayatan dan penerapan nilai-nilai kepramukaan. Ketentuan ini tertuang dalam Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (Permendikbud) Nomor 63 Tahun 2014 tentang Pendidikan Kepramukaan.

Dalam implementasi Kurikulum 2013, pendidikan kepramukaan ditetapkan sebagai ekstrakurikuler wajib. Artinya, kepramukaan diposisikan sebagai wahana strategis untuk memperkuat aspek psikologis, sosial, dan kultural siswa dalam mewujudkan sikap dan keterampilan yang sejalan dengan tujuan kurikulum. Secara psikopedagogis, kegiatan kepramukaan koheren dengan pengembangan sikap dan kecakapan, sehingga memperkuat pencapaian Kompetensi Inti (KI), yaitu Sikap Spiritual (KI-1), Sikap Sosial (KI-2), dan Keterampilan (KI-3) melalui pembelajaran yang bermakna dan adaptif di lingkungan satuan pendidikan.

Dalam konteks integrasi dengan program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), Pramuka memiliki berbagai Satuan Karya (Saka), yaitu wadah pendidikan untuk menyalurkan minat, bakat, dan pengalaman anggota Pramuka dalam bidang ilmu pengetahuan dan teknologi. Saka ditujukan bagi Pramuka Penegak dan Pandega (usia 16–25 tahun) yang memenuhi persyaratan tertentu.

Setiap Saka terdiri atas sejumlah krida yang fokus pada sub bidang keilmuan tertentu. Salah satu Saka yang relevan dengan UKS adalah Saka Bakti Husada, yang menjadi sarana pengembangan pengetahuan, keterampilan, serta pengalaman

anggota Pramuka dalam bidang kesehatan, sekaligus memberi kesempatan untuk mengabdikan kepada masyarakat.

Tujuan Saka Bakti Husada adalah membentuk kader pembangunan di bidang kesehatan yang mampu menanamkan dan membiasakan pola hidup sehat, baik di kalangan anggota Gerakan Pramuka maupun masyarakat umum. Krida yang termasuk dalam Saka Bakti Husada meliputi: Krida Bina Lingkungan Sehat, Krida Bina Keluarga Sehat, Krida Penanggulangan Penyakit, Krida Bina Gizi, Krida Bina Obat, dan Krida Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Ini merupakan bentuk konkret integrasi program UKS ke dalam kegiatan Pramuka.

Berikut adalah salah satu contoh pelaksanaan kegiatan pramuka yang terintegrasi dengan program UKS.

TOPIK YANG DIPERKUAT

1. Masalah gizi dan dampak
2. Asal usul makanan
3. Fungsi makanan
4. Gizi seimbang
5. Kebiasaan makan sehat
6. Jajanan sehat
7. Pemilahan sampah makanan

TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti kegiatan ini, peserta diharapkan dapat:

1. Merancang dan menyiapkan menu makanan sehat berbahan lokal sesuai prinsip gizi seimbang sekaligus menumbuhkan kemandirian, kreativitas, dan kerja sama tim
2. Mengidentifikasi fakta dan mitos terkait makanan, serta mengenali jajanan sehat dan tidak sehat di lingkungan sekolah.
3. Menelusuri dan menganalisis jenis makanan dan minuman berbahaya serta menjelaskan dampaknya terhadap kesehatan.
4. Menumbuhkan sikap peduli terhadap pilihan makanan, meningkatkan keterampilan berpikir kritis dan kerja sama tim dalam konteks kegiatan kepramukaan.

MODEL PEMBELAJARAN

Experiential-Based Learning

Pembelajaran dilakukan melalui pengalaman langsung dan refleksi aktif dalam kegiatan Pramuka yang aplikatif dan kontekstual. Siswa belajar melalui praktik memasak sehat, tantangan berbasis pos edukasi, dan investigasi makanan tidak sehat secara kolaboratif.

ALAT BANTU

Aktivitas 1 Scout Food Investigator

1. Laptop/handphone dengan internet

2. Buku catatan

Aktivitas 2 Lomba Masak Sehat di Alam Terbuka

1. kompor portable/tungku bata/nesting pramuka
2. Korek api
3. Bahan makanan sesuai perencanaan regu
4. Alat masak (disesuaikan dengan kebutuhan tiap regu)
5. Alat makan

Aktivitas 3 Jejak Gizi

1. Lima kemasan makanan/minuman
2. Potongan gambar makanan dari berbagai kelompok bahan pangan (sumber karbohidrat, lauk, sayur, buah, air putih, jajanan, minuman manis)
3. Tongkat
4. Tali
5. Alat tulis
6. Satu lembar hvs berisi catatan perolehan poin
7. Lembar refleksi

TAHAPAN KEGIATAN

Pengarahan

1. Fasilitator membuka kegiatan dengan berdoa
2. Fasilitator menyampaikan topik dan tujuan kegiatan
3. Fasilitator menyampaikan pentingnya tema tersebut dipelajari
4. Fasilitator menyampaikan langkah-langkah kegiatan

Aktivitas/Kegiatan Inti

Aktivitas 1. *Scout Food Investigator*

1. *Stimulation*

Pada tahap ini setiap regu diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada tema bahan berbahaya bagi kesehatan. Fasilitator menampilkan video/gambar tentang makanan yang mengandung bahan berbahaya.

2. *Problem statement*

Fasilitator memberikan kesempatan pada setiap regu untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin masalah yang berkaitan dengan bahan berbahaya bagi kesehatan sampai setiap regu dapat berpikir dan bertanya (pertanyaan diarahkan dengan bahan berbahaya bagi Kesehatan) seperti:

- a. Mengapa makanan tersebut berbahaya untuk dikonsumsi?
- b. Apa akibatnya jika manusia mengonsumsi makanan tersebut?

Setiap regu diminta untuk membuat hipotesis atau jawaban sementara atas pertanyaan yang mereka rumuskan.

3. *Data collecting*

Pada tahap ini setiap regu mengumpulkan informasi yang relevan untuk menjawab pertanyaan yang telah dirumuskan. Informasi ini diperoleh melalui kegiatan:

- a. Membaca literatur tentang makanan yang mengandung bahan berbahaya
- b. Mencari referensi akibat jika manusia mengkonsumsi makanan yang mengandung bahan berbahaya.

Kegiatan di atas dilakukan untuk membuktikan kebenaran hipotesis atau jawaban sementara yang telah dirumuskan.

4. *Data processing*

Pada tahap ini setiap regu berdiskusi mengolah informasi yang diperoleh dengan cara:

- a. Mendiskusikan hasil pengumpulan informasi dari hasil pengamatan literatur/referensi tentang bahan makanan berbahaya
- b. Memperhatikan pertanyaan-pertanyaan yang tadi telah dibuat dan menjawab pertanyaan berdasarkan informasi yang telah diperoleh dari literatur/referensi

5. *Verification*

Pada tahap ini setiap regu membuktikan benar atau tidaknya hipotesis yang telah dirumuskan dengan cara:

- a. Memeriksa secara cermat rumusan hipotesis
- b. Mencocokkan rumusan hipotesis tentang bahan berbahaya bagi Kesehatan dengan informasi yang berhasil ditemukan apakah sesuai atau tidak

6. *Generalization*

Pada tahap ini setiap regu menyimpulkan hasil pengumpulan informasi dan diskusi misalnya dengan cara:

- a. Menyimpulkan alasan makanan yang mengandung bahan berbahaya tidak layak untuk dikonsumsi
- b. Menyimpulkan akibat jika manusia mengkonsumsi makanan yang mengandung bahan berbahaya.

Aktivitas 2. Lomba Masak Sehat di Alam Terbuka

1. Persiapan dan briefing

Pada tahap ini setiap regu diminta untuk merancang menu makanan sehat yang terdiri atas lauk, sayur, sumber karbohidrat, dan buah serta membuat daftar bahan yang dibutuhkan. Setiap regu disarankan untuk menggunakan bahan lokal dan alat masak sederhana (kompor portable, tungku bata, atau nesting pramuka).

2. Proses memasak
 - a. Sebelum memulai memasak, fasilitator menjelaskan kriteria penilaian antara lain nilai gizi, kebersihan, kreativitas, rasa, dan kerjasama tim. Fasilitator juga perlu memberikan penekanan bahwa makanan yang dimasak harus mencerminkan prinsip Isi Piringku
 - b. Setelah itu, fasilitator mempersilahkan setiap regu untuk mulai memasak pada area yang disediakan
 - c. Fasilitator berkeliling mengamati proses dan memberikan bimbingan jika diperlukan
3. Presentasi dan penilaian

Fasilitator mempersilahkan setiap regu untuk mempresentasikan hasil masakannya secara bergantian. Hal yang perlu dipresentasikan antara lain nama menu, bahan yang digunakan dan alasan pemilihannya. Fasilitator kemudian mencicipi dan menilai masakan setiap regu.

Aktivitas 3. Jejak Gizi

1. Persiapan pos

Fasilitator mempersiapkan 3 pos di titik-titik strategis area sekolah/lapangan/perkemahan. Pos-pos tersebut antara lain:

 - a. Pos 1 : Tebak label gizi
 - b. Pos 2 : Pioneering tumpeng gizi seimbang
 - c. Pos 3 : Semaphore mitos atau fakta gizi
2. *Briefing* peserta

Fasilitator menjelaskan kepada setiap regu untuk berjalan dari pos ke pos dengan petunjuk arah. Setiap regu harus menyelesaikan tantangan di setiap pos agar dapat lanjut ke pos berikutnya. Di setiap pos setiap regu akan diberi tantangan dan akan mendapatkan poin apabila berhasil mengerjakan tantangan tersebut. Poin-poin yang didapat kemudian akan diakumulasi. Regu dengan poin terbanyak dan tercepat menyelesaikan pos akan menjadi pemenangnya.
3. Pelaksanaan kegiatan

Setiap regu secara bergantian berjalan dari satu pos ke pos selanjutnya dan mengerjakan tantangan pada setiap pos, yaitu

 - 1) Pos 1 : Tebak label gizi
 - a. Fasilitator menyiapkan 5 kemasan makanan ringan dan minuman yang umum ditemukan di sekitar sekolah
 - b. Setiap regu diminta untuk menebak tinggi/rendah kandungan gula, lemak, dan garam serta menjawab “apakah makanan tersebut termasuk makanan yang sehat untuk dikonsumsi sering?”
 - c. Apabila regu mengidentifikasi satu kemasan makanan/minuman dengan benar maka akan diberi poin 1

sehingga bila regu menjawab kelima makanan/minuman dengan benar, total poin yang diperoleh adalah 5 poin

2) Pos 2 : Pioneering Tumpeng Gizi Seimbang

- a. Fasilitator memberikan setiap regu sejumlah tongkat (misal 12-16 tongkat) dan tali
- b. Fasilitator memberi waktu 10 menit untuk regu berdiskusi dan membuat sketsa sederhana piramida. Masing-masing anggota regu harus membagi tugas: siapa yang membuat simpul, siapa yang memegang tongkat, siapa yang mengencangkan ikatan, dan siapa yang menjadi komandan regu
- c. Regu mulai membangun kerangka dasar piramida (Segi tiga atau segi empat) di bagian bawah lalu menyatukan tongkat-tongkat ke puncak
- d. Fasilitator berkeliling mengawasi keamanan dan memberikan masukan teknis jika diperlukan, terutama kekuatan ikatan.
- e. Setelah kerangka piramida berdiri, Pembina memberikan satu set kartu bergambar kelompok makanan kepada setiap regu (misal: gambar nasi/roti, gambar sayuran, gambar buah-buahan, gambar ikan/telur, dan gambar minyak/gula).
- f. Tugas regu adalah menempelkan atau menggantungkan kartu-kartu tersebut pada tingkat piramida yang benar menggunakan tali.

→ **Tingkat Paling Bawah (Paling Lebar):** Karbohidrat (nasi, jagung, roti).

→ **Tingkat Kedua:** Sayur dan Buah.

→ **Tingkat Ketiga:** Protein (ikan, daging, telur, tahu, tempe).

→ **Puncak (Paling Kecil):** Gula, Garam, dan Minyak.

- g. Pembina juga bisa menambahkan kartu "Aktivitas Fisik" dan "Air Putih" di samping dasar piramida, serta "PHBS-CTPS" sebagai fondasi di bawahnya.
- h. Setiap regu berdiri di samping hasil karyanya. Juru bicara regu menjelaskan makna dari pionering yang mereka bangun, menjelaskan setiap tingkatannya dari bawah ke atas.

3) Pos 3 : Semaphore mitos atau fakta gizi

- a. Fasilitator akan menyampaikan 8 pernyataan dengan menggunakan semaphore, antara lain:
 - 1) Anak kurus pasti sehat selama tetap aktif bergerak
jawaban: mitos, Anak bisa tampak aktif, tapi tetap mengalami gizi kurang atau stunting yang berdampak jangka panjang pada perkembangan otak dan tubuhnya.

- 2) Kelebihan konsumsi makanan manis dapat menyebabkan obesitas dan diabetes
jawaban: fakta, Gula berlebih meningkatkan risiko penumpukan lemak tubuh dan gangguan metabolisme, termasuk diabetes tipe 2.
 - 3) Semua makanan kemasan berasal dari proses industri besar
jawaban: mitos, Ada banyak makanan kemasan yang dibuat oleh UMKM lokal, misalnya keripik singkong, peyek, atau abon ikan rumahan.
 - 4) Minuman berenergi itu bagus diminum setiap hari
jawaban: mitos, karena Minuman berenergi mengandung kafein dan gula tinggi, tidak cocok dikonsumsi anak-anak atau remaja secara rutin.
 - 5) Sayur dan buah berfungsi sebagai pelindung tubuh dari penyakit
jawaban: fakta, Kandungan vitamin, mineral, dan serat pada sayur dan buah membantu meningkatkan imunitas dan pencernaan.
 - 6) Semua orang butuh jumlah porsi makan yang sama
jawaban: mitos, Kebutuhan gizi berbeda-beda tergantung usia, jenis kelamin, aktivitas fisik, dan kondisi kesehatan.
 - 7) Apabila sedang sakit tidak boleh makan daging atau telur
jawaban: mitos, Justru saat sakit, tubuh membutuhkan protein dari daging/telur untuk mempercepat pemulihan.
 - 8) Karbohidrat bikin gemuk, jadi harus dihindari
jawaban: mitos, Karbohidrat dibutuhkan sebagai sumber energi. Yang penting adalah jenis dan porsinya, bukan menghilangkannya sama sekali.
- b. Setiap regu harus menjawab apakah pernyataan yang dibacakan adalah mitos atau fakta dengan menggunakan semaphore. Setiap pertanyaan yang dijawab benar akan mendapat poin 1 sehingga apabila regu menjawab semua pertanyaan dengan benar maka total poin yang didapat pada pos 3 ini adalah 8 poin.

Penutup

1. Fasilitator mengakumulasi waktu dan total poin yang didapat setiap regu dan menentukan pemenangnya.
2. Fasilitator meminta siswa untuk mengisi lembar refleksi pribadi yang berisi pertanyaan terkait apa saja pelajaran yang didapat dari kegiatan yang dilakukan.

3. Siswa bersama fasilitator menyimpulkan secara bersama-sama tentang tema yang sudah dipelajari
4. Fasilitator menyampaikan pesan kunci
5. Fasilitator mengajak untuk berdoa dan menutup kegiatan

PESAN KUNCI

Makanan yang dikonsumsi setiap hari sangat berpengaruh terhadap kesehatan tubuh. Dengan mengenali komposisi makanan, menghindari yang berbahaya, dan memilih asupan gizi seimbang, kita dapat menjaga kesehatan dan mendukung aktivitas fisik dan mental secara optimal. Keputusan cerdas dalam memilih makanan dimulai dari pengetahuan dan kepedulian sejak remaja.

6.2 Palang Merah Remaja (PMR)

DESKRIPSI SINGKAT

Palang Merah Remaja (PMR) merupakan wadah kegiatan bagi remaja yang dilaksanakan di sekolah atau lembaga pendidikan formal dalam bentuk kegiatan ekstrakurikuler di bidang kepalangmerahan. Kegiatan PMR berlandaskan pada prinsip Tri Bakti Remaja, yang mencakup tiga aspek utama:

1. Mengabdikan kepada masyarakat, misalnya melalui kunjungan rutin ke panti jompo atau berpartisipasi sebagai pendonor darah;
2. Meningkatkan keterampilan serta menjaga kebersihan dan kesehatan, seperti dengan membiasakan praktik hidup bersih dan sehat di lingkungan sekitar;
3. Mempererat persahabatan nasional dan internasional, misalnya dengan mengikuti latihan gabungan bersama kelompok PMR lain dan menjalin pertukaran album persahabatan.

Sebagai kegiatan ekstrakurikuler yang berfokus pada kepalangmerahan dan berorientasi pada Tri Bakti Remaja, PMR memiliki keterkaitan erat dengan program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS). Bahkan, di sejumlah sekolah, kader PMR berperan sebagai garda terdepan dalam mendukung pelaksanaan program UKS, seperti dalam kegiatan Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan (P3K), donor darah, penyuluhan bahaya narkoba, edukasi kesehatan reproduksi, hingga sebagai kader gizi. Oleh karena itu, integrasi program UKS dengan kegiatan PMR merupakan suatu kebutuhan yang tidak terelakkan.

Salah satu contoh implementasi kegiatan PMR yang terintegrasi dengan UKS adalah melalui pendekatan *cooperative-based learning*, yaitu model pembelajaran yang mengedepankan proses belajar aktif melalui interaksi dan kerjasama antar peserta (Suprijono, 2010).

TOPIK YANG DIPERKUAT

1. Masalah gizi dan dampak
2. Asal usul makanan

3. Fungsi makanan
4. Gizi seimbang
5. Kebiasaan makan sehat
6. Jajanan sehat
7. Pemilahan sampah makanan

TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti kegiatan ini, peserta diharapkan dapat:

1. Meningkatkan pemahaman siswa tentang isu-isu gizi dan perilaku makan sehat melalui kuis interaktif yang kompetitif.

MODEL PEMBELAJARAN

1. *Project-based learning* (Pembuatan konten digital edukasi gizi)
Siswa didorong untuk merancang dan memproduksi konten edukatif (seperti video pendek, infografis, atau reels Instagram) sebagai bentuk penyampaian pesan gizi yang kreatif, komunikatif, dan aplikatif dalam kehidupan sehari-hari.
2. *Game-based learning* (games Rangking 1)
Pembelajaran yang melibatkan unsur permainan atau kuis kompetitif untuk meningkatkan partisipasi dan pemahaman siswa terhadap materi gizi secara menyenangkan.

ALAT BANTU

Aktivitas 1

1. Lembar perencanaan
2. Lembar refleksi

Aktivitas 2

1. Papan kecil atau kertas HVS
2. Spidol
3. Lembar soal kuis
4. Kamera (dapat menggunakan kamera handphone)
5. Aplikasi pengeditan video

TAHAPAN KEGIATAN

Pengarahan

1. Fasilitator membuka kegiatan dengan berdoa
2. Fasilitator menyampaikan topik dan tujuan kegiatan
3. Fasilitator menyampaikan pentingnya tema tersebut dipelajari
4. Fasilitator menyampaikan langkah-langkah kegiatan

Aktivitas/Kegiatan Inti

Aktivitas 1. Pembuatan Konten Digital berupa Video Pendek terkait Edukasi Gizi

1. Menyiapkan pertanyaan atau penugasan proyek

Fasilitator membuka kegiatan dengan suatu pertanyaan terkait isu-isu terkait gizi, misalnya terkait *body image* pada remaja yang mana berkaitan dengan pola makan dan diet, siswa diminta untuk membuat konten digital dalam bentuk video edukatif pendek dengan memilih salah satu dari tema berikut masalah gizi dan dampak, asal usul makanan, fungsi utama makanan, gizi seimbang, kebiasaan makan sehat, jajanan sehat, dan pemilahan sampah makanan. Fasilitator mendorong siswa untuk merancang video pendek edukasi gizi ini semenarik mungkin dan outputnya nanti akan disebar ke sosial media.

2. Mendesain perencanaan proyek

Perencanaan dilakukan secara kolaboratif antara fasilitator dengan siswa. Dengan demikian siswa diharapkan akan merasa memiliki atas proyek tersebut. Perencanaan berisi tentang pemilihan topik, penyusunan alur cerita edukasi, serta alat dan bahan apa saja yang diperlukan untuk menyelesaikan proyek.

3. Menyusun jadwal sebagai langkah nyata dari sebuah proyek

1) Fasilitator dan siswa secara kolaboratif menyusun jadwal aktivitas dalam menyelesaikan proyek. Waktu penyelesaian proyek harus jelas, dan siswa diberi arahan untuk mengelola waktu yang ada. Biarkan siswa mencoba menggali sesuatu yang baru, akan tetapi fasilitator juga harus tetap mengingatkan apabila aktivitas siswa melenceng dari tujuan proyek. Untuk mendukung kolaborasi, fasilitator meminta siswa menyelesaikan proyeknya secara berkelompok.

2) Fasilitator dan siswa menjadwalkan waktu presentasi

4. Memonitor kegiatan dan perkembangan proyek

1) Fasilitator bertanggung jawab untuk melakukan monitor terhadap aktivitas siswa selama menyelesaikan proyek. Monitoring dilakukan dengan cara memfasilitasi siswa pada setiap proses.

2) Fasilitator berperan sebagai mentor bagi aktivitas siswa.

3) Fasilitator mengajarkan kepada siswa bagaimana bekerja dalam sebuah kelompok. Setiap siswa dapat memilih perannya masing masing dengan tidak mengesampingkan kepentingan kelompok

5. Menguji hasil, fakta, dan data percobaan atau penelitian dihubungkan dengan berbagai data lain dari berbagai sumber

Penilaian terhadap draft video pendek edukasi gizi dilakukan untuk membantu fasilitator dalam mengukur ketercapaian standar, berperan dalam mengevaluasi kemajuan masing masing siswa, memberi umpan balik tentang tingkat pemahaman yang sudah dicapai oleh siswa. Penilaian produk dilakukan saat masing-masing kelompok mempresentasikan produknya di depan kelompok lain secara bergantian.

6. Mengevaluasi kegiatan/pengalaman

Pada akhir proses pembelajaran, fasilitator dan siswa melakukan refleksi terhadap aktivitas dan hasil proyek yang sudah dijalankan. Proses refleksi dilakukan baik secara individu maupun kelompok. Pada tahap ini, siswa diminta untuk mengungkapkan perasaan dan pengalamannya selama menyelesaikan proyek poster tersebut

Aktivitas 2. Games Rangking 1

1. Pengkondisian dan Pembagian alat tulis dan kartu jawaban
Fasilitator meminta siswa untuk duduk secara melingkar atau apabila jumlah siswa banyak, maka dapat dibentuk barisan-barisan. Setelah itu, fasilitator memberikan kepada masing-masing siswa papan kecil atau beberapa lembar kertas kosong dan spidol untuk menuliskan jawaban-jawaban kuis.
2. Penyampaian aturan permainan
 - 1) Fasilitator membacakan pertanyaan secara jelas dan perlahan
 - 2) Peserta hanya boleh menjawab pertanyaan saat fasilitator sudah benar-benar selesai membacakan soal dan sudah memberi aba-aba untuk mulai menjawab
 - 3) Siswa yang menjawab benar dapat melanjutkan ke babak selanjutnya dan siswa yang menjawab salah keluar dari permainan.
3. Pelaksanaan kuis
 - 1) Fasilitator membacakan soal satu per satu (untuk memudahkan penulisan jawaban, soal bisa dibuat dalam bentuk pilihan ganda atau benar/salah)
 - 2) Setelah peserta menulis jawaban, fasilitator meminta siswa untuk mengangkat jawaban secara bersamaan
 - 3) Peserta yang salah keluar dari barisan/lingkaran
 - 4) Di akhir sesi, akan tersisa 1-3 orang sebagai "Rangking 1"
 - 5) Untuk menjaga semangat, bisa diadakan babak "revival" atau kesempatan untuk peserta yang gugur menjawab 1 soal tambahan agar bisa kembali ke permainan

Penutup

1. Fasilitator memberikan apresiasi untuk semua peserta
2. Siswa bersama fasilitator menyimpulkan secara bersama-sama tentang tema yang sudah dipelajari
3. Fasilitator menyampaikan pesan kunci
4. Fasilitator mengajak untuk berdoa dan menutup kegiatan

PESAN KUNCI

Mengenali asal usul, fungsi, dan kandungan makanan serta membiasakan diri untuk makan sehat dan memilah sampah makanan sejak dini adalah langkah

penting dalam menjaga gizi seimbang dan membentuk pola hidup sehat di lingkungan sekolah.

6.3 Kelompok Ilmiah Remaja (KIR)

DESKRIPSI SINGKAT

Kelompok Ilmiah Remaja (KIR) merupakan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah yang berfokus pada aktivitas berbasis riset untuk menghasilkan karya ilmiah, baik dalam bentuk hasil penelitian maupun produk inovatif. Kegiatan ini terbuka bagi siswa yang memiliki minat dalam bidang penelitian, penemuan, serta pengembangan kreativitas, ilmu pengetahuan, dan teknologi, baik untuk kebutuhan saat ini maupun masa depan.

Kegiatan KIR memiliki potensi besar untuk bersinergi dengan program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS). Hal ini sejalan dengan tujuan KIR, yaitu mengembangkan kreativitas dan pemikiran ilmiah untuk menyelesaikan berbagai permasalahan kehidupan di lingkungan sekitar. Melalui riset dan temuan yang dihasilkan, KIR dapat melahirkan berbagai inovasi yang mendukung pelaksanaan program UKS.

Keterlibatan KIR dalam memberikan solusi nyata bagi masyarakat, seperti dalam mengatasi krisis energi, ketahanan pangan, pengelolaan air bersih, peningkatan derajat kesehatan, dan perbaikan lingkungan, merupakan wujud kontribusi yang sejalan dengan tujuan UKS. Oleh karena itu, mengintegrasikan kegiatan KIR ke dalam program UKS merupakan langkah strategis untuk memperkuat pendekatan ilmiah dan partisipatif dalam menyelesaikan masalah-masalah kesehatan dan lingkungan di sekolah dan masyarakat.

TOPIK YANG DIPERKUAT

1. Pemilahan sampah makanan
2. PHBS

TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti kegiatan ini, peserta diharapkan dapat:

1. Mengidentifikasi permasalahan utama dalam pengelolaan sampah di lingkungan sekolah.
2. Mengumpulkan dan menganalisis data terkait jenis, volume, dan dampak sampah terhadap kesehatan dan lingkungan.
3. Menjelaskan hubungan antara sampah, kerusakan lingkungan, dan kesehatan gizi (misalnya pencemaran yang berdampak pada keamanan pangan).
4. Mengembangkan solusi inovatif berupa laporan ilmiah, media edukasi, aplikasi, atau prototipe untuk mengatasi permasalahan sampah di sekolah.
5. Menunjukkan sikap peduli lingkungan, kreatif, dan bertanggung jawab dalam menjaga kebersihan sekolah.

MODEL PEMBELAJARAN

Discovery Learning – siswa didorong untuk secara aktif menyelidiki permasalahan nyata, seperti pengelolaan sampah di sekolah, untuk dianalisis dan diselesaikan melalui proses berpikir kritis dan kolaboratif, yang hasilnya diwujudkan dalam bentuk laporan ilmiah, prototipe, atau media edukatif.

ALAT BANTU

1. Laptop
2. Alat tulis
3. Buku

TAHAPAN KEGIATAN

Pengarahan

1. Fasilitator membuka kegiatan dengan berdoa
2. Fasilitator menyampaikan topik dan tujuan kegiatan
3. Fasilitator menyampaikan pentingnya tema tersebut dipelajari
4. Fasilitator menyampaikan langkah-langkah kegiatan

Aktivitas/Kegiatan Inti

1. Mengorientasi siswa pada masalah
 - 1) Fasilitator menyajikan berbagai permasalahan yang terjadi di masyarakat yang berkaitan dengan pengelolaan lingkungan:
 - a. Kerusakan lingkungan
 - b. Krisis air bersih
 - c. Banjir
 - d. Tanah longsor
 - e. Sampah
 - 2) Selama tahap penyelidikan, siswa didorong untuk mengajukan pertanyaan dan mencari informasi. Guru/Pembina/Pembimbing/Praktisi/Narasumber bertindak sebagai pembimbing yang siap membantu, namun siswa harus berusaha untuk bekerja secara mandiri atau dengan temannya.
 - 3) Siswa didorong untuk menyatakan ide-idenya secara terbuka dan penuh kebebasan
2. Mengorganisasikan pembelajaran
 - 1) Fasilitator memfasilitasi siswa untuk memahami permasalahan nyata tentang pengelolaan lingkungan yang telah disajikan, yaitu mengidentifikasi apa yang mereka ketahui, apa yang perlu mereka ketahui, dan apa yang perlu dilakukan untuk menyelesaikan masalah.
 - 2) Fasilitator membentuk kelompok-kelompok dimana masing-masing kelompok akan memilih dan memecahkan masalah yang berbeda. siswa berkolaborasi berbagi peran atau tugas untuk menyelesaikan

permasalahan tersebut. Mengandalkan komunikasi yang efektif, adanya tutor sebaya.

- 3) Fasilitator memonitor dan mengevaluasi kerja masing-masing kelompok
3. Membimbing penyelidikan mandiri dan kelompok
 - 1) Fasilitator membimbing siswa melakukan pengumpulan data/informasi (pengetahuan, konsep, teori) tentang pengelolaan lingkungan, penyebab Kerusakan lingkungan/ Krisis air bersih/ Banjir/ Tanah longsor/ Sampah melalui berbagai macam cara untuk menemukan berbagai alternatif penyelesaian masalah.
 - 2) Fasilitator mengajukan pertanyaan kepada siswa untuk berpikir tentang masalah dan ragam informasi yang dibutuhkan untuk pemecahan masalah yang dapat dipertahankan.
 - 3) Setelah siswa mengumpulkan cukup data selanjutnya mereka menawarkan penjelasan dalam bentuk hipotesis, penjelasan, dan pemecahan masalah
4. Mengembangkan dan menyajikan hasil karya
Siswa mengolah informasi yang sudah ditemukan dari percobaan dengan berbagai data lain dari berbagai sumber. Penyajian ini tidak hanya berupa laporan tertulis tetapi bisa berwujud aplikasi, prototype, program komputer, sajian multimedia yang menarik dan dapat dipamerkan. Pameran dapat melibatkan siswa lainnya, guru-guru, maupun masyarakat. Siapapun dapat menjadi penilai ataupun memberikan umpan balik
5. Analisis dan evaluasi proses pemecahan masalah
 - 1) Setelah siswa mendapat jawaban terhadap masalah yang ada, selanjutnya dianalisis dan dievaluasi.
 - 2) Siswa dalam menganalisis dan mengevaluasi proses mereka sendiri dan keterampilan penyelidikan dan intelektual yang mereka gunakan. Selama fase ini, guru meminta siswa untuk merekonstruksi pemikiran dan aktivitas yang telah dilakukan selama proses kegiatan belajarnya

Penutup

1. Siswa bersama fasilitator menyimpulkan secara bersama-sama tentang tema yang sudah dipelajari
2. Fasilitator menyampaikan pesan kunci
3. Fasilitator mengajak untuk berdoa dan menutup kegiatan

PESAN KUNCI

1. Sampah yang tidak terkelola dengan baik bisa mencemari lingkungan dan mengganggu kesehatan.
2. Kesadaran dan aksi nyata dari siswa dapat menjadi solusi atas permasalahan sampah di sekolah.

3. Pengelolaan sampah yang baik adalah bagian dari gaya hidup sehat dan peduli lingkungan.
4. Inovasi dan karya ilmiah bisa menjadi alat edukatif untuk mengubah kebiasaan buruk terhadap sampah.
5. Kebersihan sekolah adalah tanggung jawab bersama demi kesehatan dan kenyamanan semua.

6.4 Olahraga

DESKRIPSI SINGKAT

Salah satu bidang ekstrakurikuler di sekolah yang termasuk dalam kategori olah minat bakat adalah ekstrakurikuler yang berfokus pada aktivitas fisik dan olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler ini mencakup berbagai jenis olahraga seperti basket, futsal, badminton, voli, atletik, bela diri, dan lainnya. Ekstrakurikuler berbasis fisik bertujuan untuk mengembangkan keterampilan motorik, memperkuat kebugaran jasmani, menumbuhkan jiwa sportivitas, melatih kerja sama tim, serta membangun karakter disiplin dan tangguh pada siswa. Aktivitas yang dilakukan bervariasi tergantung cabang olahraganya, mulai dari latihan teknik dasar, strategi permainan, pertandingan persahabatan, hingga partisipasi dalam turnamen di tingkat sekolah maupun luar sekolah.

Dalam pelaksanaannya, kegiatan fisik yang cukup intens tentu membutuhkan asupan gizi yang memadai dan seimbang agar siswa dapat berlatih dan bertanding secara optimal. Di sinilah peran integrasi program edukasi gizi menjadi sangat relevan. Pemahaman tentang pola makan sehat, kebutuhan cairan tubuh, pemilihan camilan sehat, waktu makan sebelum dan sesudah latihan, serta makanan pemulihan (*recovery food*) perlu dikenalkan kepada siswa yang aktif di bidang olahraga.

Melalui edukasi gizi seputar olahraga ini, harapannya siswa mampu untuk membedakan makanan yang mendukung performa dan yang justru menghambat, seperti gorengan berlebihan, makanan manis tinggi gula, atau konsumsi energi secara tidak seimbang. Dengan penguatan pengetahuan dan kebiasaan gizi dalam aktivitas ekstrakurikuler olahraga, siswa tidak hanya menjadi atlet sekolah yang tangguh, tetapi juga pribadi yang sadar akan pentingnya gizi dalam menunjang kesehatan, daya tahan tubuh, dan prestasi olahraga.

TOPIK YANG DIPERKUAT

1. Fungsi makanan
2. Gizi seimbang
3. Kebiasaan makan sehat
4. Jajanan sehat

TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti kegiatan ini, peserta diharapkan dapat:

1. Menjelaskan peran gizi dalam mendukung performa fisik, termasuk pemulihan energi dan pembentukan massa otot.
2. Mengidentifikasi jenis makanan dan minuman yang sesuai dikonsumsi sebelum, selama, dan setelah latihan atau pertandingan.
3. Membedakan camilan sehat dan tidak sehat berdasarkan jenis olahraga yang dilakukan.
4. Mengklarifikasi mitos dan fakta seputar gizi olahraga, seperti konsumsi suplemen, waktu makan, dan minuman energi.
5. Merancang kebiasaan makan sehat yang mendukung aktivitas olahraga secara berkelanjutan.

MODEL PEMBELAJARAN

Metode yang digunakan adalah *Guided Group Discussion*, yaitu diskusi terbimbing antara siswa dan fasilitator untuk membahas topik gizi olahraga berdasarkan pengalaman nyata siswa, dilengkapi dengan fakta ilmiah dan penjelasan aplikatif guna mendorong pemahaman yang relevan dan langsung dapat diterapkan dalam aktivitas ekstrakurikuler olahraga.

ALAT BANTU

1. Laptop
2. LCD Proyektor
3. Lembar refleksi
4. Alat tulis

TAHAPAN KEGIATAN

Pengarahan

1. Fasilitator membuka kegiatan dengan berdoa
2. Fasilitator menyampaikan topik dan tujuan kegiatan
3. Fasilitator menyampaikan pentingnya tema tersebut dipelajari
4. Fasilitator menyampaikan langkah-langkah kegiatan

Aktivitas/Kegiatan Inti

1. Pembukaan
Fasilitator menyapa siswa dan mengaitkan topik dengan kegiatan olahraga yang siswa lakukan misalnya dengan pertanyaan-pertanyaan pemantik seperti:
 - 1) Apa yang kalian makan sebelum latihan?
 - 2) Pernah merasa cepat lelah saat latihan? Menurutmu kenapa?
 - 3) Kalau ingin otot lebih kuat, harus makan apa?
2. Diskusi kelompok
 - 1) Fasilitator membagi siswa menjadi kelompok kecil (3-5 orang)
 - 2) Setiap kelompok mendapatkan 2-3 pertanyaan atau studi kasus berbeda. Contohnya:

- a. Apa jenis camilan yang baik untuk pemain futsal?
 - b. Apa yang terjadi apabila latihan berat namun tidak makan setelahnya?
- 3) Fasilitator berkeliling, membimbing diskusi dan meluruskan apabila ada miskonsepsi
3. Mitos vs Fakta
 - 1) Fasilitator menyampaikan beberapa pernyataan mitos dan fakta
 - 2) Fasilitator mengajak siswa untuk menebak dan berdiskusi, lalu fasilitator memberi penjelasan. Contoh:
 - a. Minuman energi lebih baik dari air putih setelah olahraga -> mitos
 - b. Makan protein setelah latihan dapat membantu memulihkan otot -> fakta
4. Presentasi dan Refleksi
 - 1) Setiap kelompok menyampaikan poin penting hasil diskusi
 - 2) Siswa mengisi lembar refleksi pribadi yang berisi pertanyaan berikut:
 - a. Apa 2 hal baru yang kamu pelajari hari ini?
 - b. Apa yang akan kamu ubah dalam kebiasaan makan sebelum/selama/setelah latihan?

Penutup

1. Siswa bersama fasilitator menyimpulkan secara bersama-sama tentang tema yang sudah dipelajari
2. Fasilitator menyampaikan pesan kunci
3. Fasilitator mengajak untuk berdoa dan menutup kegiatan

PESAN KUNCI

Pemahaman gizi yang tepat akan membantu meningkatkan daya tahan, kekuatan, dan pemulihan tubuh bagi siswa yang aktif berolahraga, sekaligus mencegah resiko cedera dan kelelahan.

6.5 Paduan Suara

DESKRIPSI SINGKAT

Salah satu bidang ekstrakurikuler di sekolah yang termasuk dalam kategori olah minat bakat adalah paduan suara. Ekstrakurikuler ini menjadi ruang bagi siswa yang memiliki minat dan bakat dalam bidang seni vokal dan musik. Tujuan dari ekstrakurikuler paduan suara adalah mengembangkan kemampuan bernyanyi secara harmonis dalam kelompok, melatih kepekaan musikal, serta menumbuhkan disiplin, kerja sama, dan rasa percaya diri melalui pertunjukan. Kegiatan yang dilakukan biasanya meliputi latihan teknik vokal, pembentukan harmoni suara (sopran, alto, tenor, bas), latihan lagu-lagu daerah, nasional, maupun internasional, serta tampil dalam berbagai acara sekolah atau lomba paduan suara.

Meski terdengar tidak berkaitan langsung, kegiatan paduan suara juga memiliki keterkaitan penting dengan isu-isu gizi, terutama yang berhubungan dengan kesehatan suara dan stamina fisik. Untuk menjaga kualitas suara dan daya tahan selama latihan atau tampil, siswa perlu memperhatikan asupan makanan yang mendukung kesehatan saluran pernapasan dan tenggorokan, seperti menghindari makanan berminyak atau terlalu dingin, serta menjaga hidrasi. Selain itu, pola makan yang seimbang juga berperan dalam menjaga energi dan fokus saat latihan. Oleh karena itu, integrasi edukasi gizi dalam ekstrakurikuler paduan suara dapat memperkuat pemahaman siswa akan pentingnya gizi dalam mendukung performa vokal dan kebugaran secara menyeluruh.

TOPIK YANG DIPERKUAT

1. Fungsi makanan
2. Gizi seimbang
3. Kebiasaan makan sehat
4. Jajanan sehat

TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti kegiatan ini, peserta diharapkan dapat:

1. Mengaitkan peran gizi terhadap **kesehatan suara, energi tubuh, dan daya tahan tubuh** dalam bernyanyi.
2. Menjelaskan pentingnya asupan makanan dan minuman dalam menjaga kualitas suara bagi anggota paduan suara.
3. Mengidentifikasi jenis makanan dan minuman yang dianjurkan dan yang sebaiknya dihindari sebelum latihan vokal atau pertunjukan.
4. Menyebutkan contoh snack cerdas yang baik dikonsumsi sebelum latihan agar suara tetap optimal dan tubuh tetap bertenaga.
5. Menerapkan kebiasaan konsumsi yang mendukung kesehatan suara, seperti menjaga hidrasi dan menghindari makanan pemicu iritasi tenggorokan.
6. Meningkatkan kesadaran tentang hubungan antara gizi, performa vokal, dan kebugaran tubuh secara keseluruhan.

MODEL PEMBELAJARAN

Metode yang digunakan adalah Guided Group Discussion, yaitu diskusi terbimbing antara siswa dan fasilitator untuk membahas peran gizi dalam menunjang kemampuan vokal. Melalui pertanyaan terbuka dan penjelasan aplikatif, siswa diajak mengeksplorasi pilihan makanan dan minuman yang tepat sebelum latihan, memahami pantangan yang dapat merusak suara, serta menyusun strategi konsumsi harian untuk menjaga performa vokal.

ALAT BANTU

1. Laptop
2. LCD Proyektor
3. Lembar refleksi

4. Alat tulis

TAHAPAN KEGIATAN

Pengarahan

1. Fasilitator membuka kegiatan dengan berdoa
2. Fasilitator menyampaikan topik dan tujuan kegiatan
3. Fasilitator menyampaikan pentingnya tema tersebut dipelajari
4. Fasilitator menyampaikan langkah-langkah kegiatan

Aktivitas/Kegiatan Inti

1. Pembukaan

Fasilitator menyapa siswa dan mengaitkan topik dengan kegiatan olahraga yang siswa lakukan misalnya dengan pertanyaan-pertanyaan pemantik seperti:

- 1) Apa yang kalian makan dan minum sebelum latihan?
- 2) Pernah merasa suara serak atau tidak maksimal saat menyanyi?
- 3) Apa hubungan makanan dengan suara menurut kalian?

2. Diskusi kelompok

- 1) Fasilitator membagi siswa menjadi 3-4 kelompok kecil
- 2) Setiap kelompok diberikan pertanyaan panduan berbeda yaitu:
 - a. Kelompok A: Makanan/minuman apa yang disarankan sebelum latihan vokal?
 - b. Kelompok B: Makanan/minuman apa yang sebaiknya dihindari dan kenapa?
 - c. Kelompok C: Snack apa yang cocok untuk dikonsumsi sebelum latihan panjang?
 - d. Kelompok D: Apa hubungan antara hidrasi, energi, dan performa vokal?

- 3) Fasilitator berkeliling membimbing dan memberikan info tambahan sesuai kebutuhan

- 4) Setiap kelompok mempresentasikan hasil diskusinya secara singkat (2-3 menit)

- 5) Fasilitator menanggapi dan menambahkan penjelasan ilmiah secara ringan

3. Mitos vs Fakta

- 1) Fasilitator menyampaikan beberapa pernyataan mitos dan fakta
- 2) Fasilitator mengajak siswa untuk menebak dan berdiskusi, lalu fasilitator memberi penjelasan. Contoh:
 - a. Minum air es membuat suara menjadi bening -> mitos
 - b. Madu dapat membantu meredakan tenggorokan yang kering -> fakta

Penutup dan Refleksi

1. Siswa mengisi lembar refleksi pribadi yang berisi pertanyaan berikut:
 - 1) Apa 2 hal baru yang kamu pelajari hari ini?
 - 2) Apa kebiasaan makan/minum yang ingin kamu ubah atau pertahankan?
2. Siswa bersama fasilitator menyimpulkan secara bersama-sama tentang tema yang sudah dipelajari
3. Fasilitator menyampaikan pesan kunci
4. Fasilitator mengajak untuk berdoa dan menutup kegiatan

PESAN KUNCI

Menjaga kualitas suara bukan hanya soal teknik vokal, tapi juga bergantung pada pilihan makanan dan minuman yang cerdas untuk mendukung kesehatan tenggorokan dan daya tahan tubuh.

6.6 Pecinta Alam

DESKRIPSI SINGKAT

Salah satu bidang ekstrakurikuler yang berada dalam kategori olah minat bakat di sekolah adalah perkumpulan pecinta alam. Ekstrakurikuler ini menjadi wadah bagi siswa yang memiliki ketertarikan terhadap kegiatan luar ruang seperti berkemah, pendakian, jelajah alam, hingga aksi pelestarian lingkungan. Tujuannya adalah untuk menumbuhkan kecintaan terhadap alam, memperkuat karakter mandiri dan tangguh, serta membangun kesadaran akan pentingnya menjaga kelestarian lingkungan. Aktivitas yang dilakukan tidak hanya memerlukan fisik yang baik, tetapi juga melatih siswa untuk hidup selaras dengan alam dan bertanggung jawab atas jejak yang ditinggalkan.

Dalam konteks ini, edukasi gizi dapat diintegrasikan secara alami melalui isu pengelolaan sampah makanan, yang sering kali muncul selama kegiatan alam terbuka. Misalnya, saat membawa bekal atau memasak di alam, siswa perlu memahami pentingnya memilih makanan bergizi yang minim kemasan, menghindari makanan instan berlebihan, serta memilah dan mengolah sisa makanan dengan bijak agar tidak mencemari lingkungan. Kesadaran gizi dan pengelolaan sampah makanan menjadi satu kesatuan edukatif yang dapat ditanamkan dalam kegiatan pecinta alam. Dengan demikian, siswa tidak hanya belajar bertahan hidup di alam, tetapi juga berkontribusi pada lingkungan yang bersih dan sehat melalui pola konsumsi yang sadar dan bertanggung jawab.

TOPIK YANG DIPERKUAT

1. Asal usul makanan
2. Fungsi makanan
3. Pemilahan sampah makanan

TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti kegiatan ini, peserta diharapkan dapat:

1. Menjelaskan pentingnya pangan lokal dalam mendukung ketahanan pangan dan gizi keluarga.
2. Mengenali jenis-jenis tanaman pangan lokal yang mudah ditanam di lingkungan rumah atau sekolah.
3. Melakukan penanaman sederhana menggunakan media pot atau vertical culture secara mandiri atau kelompok.
4. Merawat tanaman dengan penuh tanggung jawab hingga panen sebagai bentuk cinta lingkungan dan kemandirian pangan.
5. Menyusun laporan atau menyajikan hasil proyek secara kreatif (misalnya melalui jurnal tanam, video, atau pameran hasil panen).
6. Menjelaskan keterkaitan antara sampah organik, kompos, dan kelestarian lingkungan.
7. Mengidentifikasi bahan-bahan sisa makanan yang dapat dijadikan kompos.
8. Menerapkan langkah-langkah pembuatan kompos dengan bahan sederhana di lingkungan sekolah atau rumah.
9. Menunjukkan sikap peduli lingkungan melalui pengelolaan limbah makanan.
10. Menyampaikan hasil proyek dalam bentuk laporan atau presentasi kreatif.

MODEL PEMBELAJARAN

Metode yang digunakan adalah *Project-Based Learning*, yaitu pendekatan pembelajaran berbasis proyek di mana siswa belajar melalui pengalaman nyata dengan menanam tanaman pangan lokal. Proyek ini mendorong kolaborasi, kreativitas, dan tanggung jawab siswa dalam merencanakan, menanam, merawat, hingga memanen. Melalui kegiatan ini, siswa tidak hanya mengenal konsep gizi dan keberlanjutan pangan, tetapi juga terlibat aktif sebagai agen perubahan di lingkungan sekolah maupun rumah.

Metode yang digunakan adalah *Project-Based Learning*, yaitu pembelajaran berbasis proyek nyata yang dilakukan oleh siswa secara aktif dan kolaboratif. Dalam kegiatan ini, siswa merancang dan melaksanakan proyek pembuatan kompos dari sampah organik sederhana, seperti sisa sayur, kulit buah, atau ampas makanan. Mereka akan belajar secara langsung tentang daur ulang organik, dampak limbah makanan terhadap lingkungan, serta pentingnya mengelola sampah makanan sebagai bagian dari edukasi gizi yang berkelanjutan. Proyek ini mendorong sikap tanggung jawab, kepedulian lingkungan, dan pemahaman bahwa makanan tidak hanya soal konsumsi, tetapi juga pengelolaan setelahnya.

ALAT BANTU

1. Sekop kecil/sendok tanah
2. Ember/baskom kecil

3. Wadah tanam (pot, kaleng bekas, botol plastik, atau rak vertikal untuk vertical culture)
4. Alat siram (Semprotan air atau gayung)
6. Spidol dan papan untuk label tanaman
7. Alat dokumentasi (kamera, ponsel, buku catatan/jurnal)
8. Tanah gembur dan pupuk kompos/organik
9. Bibit tanaman lokal (misalnya bayam, kangkung, sawi, cabai, tomat, serai, kunyit)
10. Air bersih

TAHAPAN KEGIATAN

Pengarahan

1. Fasilitator membuka kegiatan dengan berdoa
2. Fasilitator menyampaikan topik dan tujuan kegiatan serta mengajak siswa untuk berdiskusi singkat dengan mengutarakan pertanyaan pemantik yaitu apa saja contoh pangan lokal? mengapa penting?
3. Fasilitator menyampaikan pentingnya tema tersebut dipelajari
4. Fasilitator menyampaikan langkah-langkah kegiatan

Aktivitas/Kegiatan Inti

Aktivitas 1 (Tanam Pangan Lokal)

1. Persiapan media dan penanaman
 - 1) Fasilitator membagi siswa menjadi beberapa kelompok. Fasilitator mendorong siswa untuk berdiskusi membuat rencana proyek antara lain tanaman apa yang ingin ditanam, media tanaman, lokasi penanaman, dan pembagian tugas masing-masing kelompok)
 - 2) Siswa menyiapkan media tanam: mengisi pot/botol/vertical rack dengan tanah dan pupuk kemudian menanam bibit sesuai dengan rencana kelompok
 - 3) Siswa menyiapkan label tanaman yang berisikan nama tanaman, nama ilmiah tanaman, serta fungsi dan kegunaan tanaman yang ditanam pada sebuah papan
 - 4) Siswa mencatat langkah awal di jurnal tanam
2. Perawatan dan observasi
 - 1) Siswa merawat tanaman secara berkala (menyiram, menyiangi, dan mengamati pertumbuhan)
 - 2) Mencatat perubahan (tinggi tanaman, jumlah daun, munculnya bunga/buah) dalam jurnal tanam
 - 3) Mendokumentasikan proses dengan foto/video
3. Refleksi dan penyajian hasil
 - 1) Setiap kelompok menyiapkan laporan hasil proyek dalam bentuk presentasi visual (poster/video pendek atau pameran tanaman)

- 2) Fasilitator membimbing diskusi dengan pertanyaan:
 - a. Apa yang dipelajari dari proyek ini?
 - b. Bagaimana kaitan menanam dengan gizi?

Aktivitas 2 (Membuat Pupuk Yuk!)

1. Perencanaan Proyek
 - 1) Fasilitator menjelaskan apa itu kompos, jenis sampah organik, serta manfaat kompos bagi tanah dan tanaman pangan lokal
 - 2) Fasilitator mendorong diskusi mengajukan beberapa pertanyaan yaitu:
 - a. Apa yang terjadi pada sisa makanan yang dibuang?
 - b. Apakah sisa makanan tersebut dapat diolah kembali?
 - 3) Fasilitator membagi siswa menjadi beberapa kelompok kecil dan kemudian siswa diminta untuk menyusun rencana proyek (alat dan bahan yang dibutuhkan, peran dan tanggung jawab masing-masing anggota kelompok)
2. Pengumpulan bahan dan pembuatan kompos
 - 1) Siswa diminta mengumpulkan sampah sisa makanan atau sampah-sampah daun di sekitar sekolah
 - 2) Bersama fasilitator, masing-masing kelompok menyiapkan wadah untuk kompos. Dapat berupa ember bekas yang tertutup atau galon bekas. Wadah tersebut kemudian diberi lubang-lubang kecil di seluruh sisinya
 - 3) Siswa kemudian diminta untuk mencacah sampah organik yang telah dikumpulkan menjadi potongan-potongan kecil agar proses komposting berjalan lebih cepat. pada bagian dasar ember atau galon bekas masukkan terlebih dahulu tanah, kemudian baru dimasukkan sampah yang telah dicacah, lalu ditutup kembali dengan tanah pada bagian atasnya. Wadah kemudian diberi label.
3. Perawatan dan pengamatan berkala
 - 1) Siswa melakukan pengadukan setiap 3-4 hari untuk memastikan bahan tetap lembab, tidak terlalu berair, dan tidak berbau busuk
 - 2) Siswa mengisi jurnal pengamatan (perubahan warna, bau, dan tekstur serta suhu (apabila memungkinkan))
 - 3) Fasilitator mendorong diskusi ringan selama proses pembuatan pupuk dengan menanyakan kepada siswa tahap apa yang sedang terjadi? Apakah terdapat kendala? Apa yang dapat diperbaiki?
4. Refleksi dan presentasi hasil proyek
 - 1) Fasilitator mendorong setiap kelompok untuk mempresentasikan proses, tantangan, dan hasil akhir dari kompos yang dibuat

- 2) Fasilitator mendorong diskusi terkait hubungan dari manfaat kompos dengan gizi dan ketahanan pangan (misalnya kompos ini dapat digunakan untuk menanam sayur lokal)
- 3) Fasilitator mendorong siswa untuk mengisi lembar refleksi pribadi di jurnal tanam terkait apa pelajaran paling bermakna dari proyek ini?

Penutup

1. Siswa bersama fasilitator menyimpulkan secara bersama-sama tentang tema yang sudah dipelajari
2. Fasilitator menyampaikan pesan kunci
3. Fasilitator mengajak untuk berdoa dan menutup kegiatan

PESAN KUNCI

Menanam pangan lokal bukan hanya melestarikan alam, tetapi juga cara sederhana dan nyata untuk mendukung gizi seimbang dan ketahanan pangan dari lingkungan sekitar.

Sampah makanan bukan untuk dibuang, tetapi bisa diolah menjadi kompos yang menyuburkan tanah dan mendukung keberlanjutan lingkungan serta ketahanan pangan lokal.

6.7 Jurnalistik

DESKRIPSI SINGKAT

Salah satu bidang ekstrakurikuler di sekolah yang mendukung pengembangan minat dan bakat siswa adalah bidang olah minat bakat. Dalam bidang ini, terdapat berbagai kegiatan yang memberikan ruang bagi siswa untuk menyalurkan kreativitas dan ekspresinya, salah satunya adalah ekstrakurikuler jurnalistik. Ekstrakurikuler jurnalistik merupakan wadah bagi siswa yang memiliki ketertarikan pada dunia tulis-menulis, komunikasi, dan media. Tujuannya adalah untuk melatih keterampilan literasi, berpikir kritis, menulis berita, membuat konten informatif, serta menyampaikan informasi secara menarik dan bertanggung jawab. Kegiatan yang biasanya dilakukan meliputi penulisan artikel, pembuatan buletin atau majalah sekolah, liputan kegiatan, wawancara, hingga produksi konten digital seperti poster atau video pendek.

Dalam konteks edukasi gizi, ekstrakurikuler jurnalistik memiliki potensi besar sebagai media penyebaran pesan-pesan kesehatan dan gizi yang efektif. Isu-isu seperti kebiasaan makan tidak sehat, jajanan berisiko di lingkungan sekolah, atau rendahnya pemahaman siswa tentang gizi seimbang, bisa diangkat menjadi konten edukatif yang dikemas secara menarik. Melalui infografis atau artikel ringan, siswa tidak hanya meningkatkan kemampuan jurnalistik, tetapi juga menjadi agen perubahan dalam membangun budaya hidup sehat di sekolah.

TOPIK YANG DIPERKUAT

1. Masalah gizi dan dampak
2. Asal usul makanan
3. Fungsi makanan
4. Gizi seimbang
5. Kebiasaan makan sehat
6. Jajanan sehat
7. Pemilahan sampah makanan

TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti kegiatan ini, peserta diharapkan dapat:

1. Mengidentifikasi isu-isu gizi yang relevan dengan lingkungan sekolah dan kehidupan sehari-hari.
2. Menggali informasi dari berbagai sumber terpercaya untuk menyusun artikel informatif dan faktual.
3. Menyusun artikel bertema gizi dengan struktur penulisan jurnalistik yang baik, komunikatif, dan mudah dipahami.
4. Mengembangkan keterampilan literasi media dan berpikir kritis, khususnya dalam menyampaikan pesan kesehatan secara bertanggung jawab.
5. Mendorong pembaca untuk sadar dan peduli terhadap pentingnya gizi seimbang dan kebiasaan makan sehat.

MODEL PEMBELAJARAN

Inquiry-Based Learning

Metode ini mendorong siswa untuk secara aktif mengamati, meneliti, dan menggali informasi seputar topik gizi melalui proses tanya jawab, pengumpulan data, analisis, dan penulisan artikel. Pembelajaran berlangsung dalam siklus eksplorasi dan refleksi, membangun pemahaman melalui pengalaman menulis secara langsung.

ALAT BANTU

1. Laptop
2. Alat tulis
3. Buku

TAHAPAN KEGIATAN

Pengarahan

1. Fasilitator membuka kegiatan dengan berdoa
2. Fasilitator menyampaikan topik dan tujuan kegiatan
3. Fasilitator menyampaikan pentingnya tema tersebut dipelajari
4. Fasilitator menyampaikan langkah-langkah kegiatan

Aktivitas/Kegiatan Inti

1. Menyiapkan pertanyaan atau penugasan proyek

Fasilitator membuka kegiatan dengan suatu pertanyaan terkait isu-isu terkait gizi, misalnya terkait meningkatnya tren mukbang (fenomena di mana seseorang merekam atau menyiarkan dirinya makan dalam jumlah besar sambil berinteraksi dengan penonton, biasanya melalui platform video seperti YouTube, TikTok, Instagram, atau live streaming) dan dampaknya terhadap tubuh. Siswa diminta untuk membuat artikel dengan memilih salah satu dari tema berikut yaitu masalah gizi dan dampak, asal usul makanan, fungsi utama makanan, gizi seimbang, kebiasaan makan sehat, jajanan sehat, dan pemilahan sampah makanan. Fasilitator mendorong siswa untuk merancang kerangka artikel yang nantinya akan dipublikasikan lewat website atau mading (majalah dinding) sekolah.

2. Mendesain perencanaan proyek

Perencanaan dilakukan secara kolaboratif antara fasilitator dengan Siswa. Dengan demikian siswa diharapkan akan merasa memiliki atas proyek tersebut. Perencanaan berisi tentang pembuatan kerangka artikel dengan memperhatikan struktur dan tata cara penulisan artikel yang baik dan menarik.

3. Menyusun jadwal sebagai langkah nyata dari sebuah proyek

1) Fasilitator dan siswa secara kolaboratif menyusun jadwal aktivitas dalam menyelesaikan proyek. Waktu penyelesaian proyek harus jelas, dan siswa diberi arahan untuk mengelola waktu yang ada. Biarkan siswa mencoba menggali sesuatu yang baru, akan tetapi fasilitator juga harus tetap mengingatkan apabila aktivitas siswa melenceng dari tujuan proyek. Untuk mendukung kolaborasi, fasilitator meminta siswa menyelesaikan proyeknya secara berkelompok yang masing-masing kelompoknya beranggotakan 2 orang.

2) Fasilitator dan siswa menjadwalkan waktu presentasi

4. Memonitor kegiatan dan perkembangan proyek

1) Fasilitator bertanggung jawab untuk melakukan monitor terhadap aktivitas siswa selama menyelesaikan proyek. Monitoring dilakukan dengan cara memfasilitasi siswa pada setiap proses.

2) Fasilitator berperan sebagai mentor bagi aktivitas siswa.

3) Fasilitator mengajarkan kepada siswa bagaimana bekerja dalam sebuah kelompok. Setiap siswa dapat memilih perannya masing-masing dengan tidak mengesampingkan kepentingan kelompok

5. Menguji hasil, fakta, dan data percobaan atau penelitian dihubungkan dengan berbagai data lain dari berbagai sumber

Penilaian terhadap artikel dilakukan untuk membantu fasilitator dalam mengukur ketercapaian standar, berperan dalam mengevaluasi kemajuan masing-masing siswa, memberi umpan balik tentang tingkat pemahaman yang sudah dicapai oleh siswa. Penilaian artikel dilakukan saat masing-

masing kelompok mempresentasikan produknya di depan kelompok lain secara bergantian.

6. Mengevaluasi kegiatan/pengalaman

Pada akhir proses pembelajaran, fasilitator dan siswa melakukan refleksi terhadap aktivitas dan hasil proyek yang sudah dijalankan. Proses refleksi dilakukan baik secara individu maupun kelompok. Pada tahap ini, siswa diminta untuk mengungkapkan perasaan dan pengalamannya selama menyelesaikan proyek poster tersebut

Penutup

1. Fasilitator menyimpulkan secara bersama-sama tentang tema yang sudah dipelajari
2. Fasilitator mengajak untuk berdoa dan menutup kegiatan

PESAN KUNCI

Artikel jurnalistik bertema gizi yang ditulis siswa tidak hanya menjadi wadah belajar menulis, tetapi juga alat penting untuk menyuarakan pentingnya makan sehat dan membangun kesadaran gizi di kalangan teman sebaya.

6.8 Desain Grafis

DESKRIPSI SINGKAT

Promosi dan publikasi program serta kegiatan UKS memegang peranan penting dalam meningkatkan kesadaran dan partisipasi warga sekolah. Untuk itu, pembuatan media komunikasi seperti logo, buletin, buku saku, leaflet, brosur, pamflet, baliho, dan banner sangat diperlukan sebagai sarana penyebaran informasi.

Kegiatan tersebut dapat diintegrasikan dengan ekstrakurikuler desain grafis, yang merupakan wadah pembelajaran di bidang multimedia. Dalam ekstrakurikuler ini, siswa mempelajari keterampilan membuat berbagai desain visual seperti logo, brosur, leaflet, dan media grafis lainnya. Dengan demikian, ekstrakurikuler desain grafis dapat secara langsung mendukung promosi dan publikasi program UKS melalui karya-karya kreatif yang dihasilkan.

Melalui pendekatan ini, kegiatan desain grafis tidak hanya menjadi sarana pengembangan kreativitas siswa, tetapi juga berperan penting dalam membantu penyampaian pesan-pesan UKS agar lebih menarik, komunikatif, dan mudah dipahami oleh siswa lainnya. Tema-tema UKS seperti pengelolaan sampah, pertolongan pertama (P3K), donor darah, bahaya narkoba, kesehatan reproduksi, hingga gizi, dapat dijadikan sumber inspirasi dalam menciptakan produk desain grafis yang edukatif.

Untuk mendukung sinergi ini, pendekatan *project-based learning (PjBL)* sangat tepat digunakan, karena mendorong siswa untuk belajar secara aktif melalui proyek

nyata yang menggabungkan keterampilan desain dengan pemahaman terhadap isu-isu kesehatan dan lingkungan yang menjadi fokus program UKS.

TOPIK YANG DIPERKUAT

1. Masalah gizi dan dampak
2. Asal usul makanan
3. Fungsi makanan
4. Gizi seimbang
5. Kebiasaan makan sehat
6. Jajanan sehat
7. Pemilahan sampah makanan

TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti kegiatan ini, peserta diharapkan dapat:

1. Mengidentifikasi dan memahami isu-isu seputar gizi dan kebiasaan makan sehat di lingkungan sekolah.
2. Menjelaskan konsep-konsep penting seperti gizi seimbang, jajanan sehat, asal usul dan fungsi makanan, serta dampaknya terhadap kesehatan.
3. Mengembangkan ide visual untuk menyampaikan pesan edukatif terkait gizi dan pemilahan sampah makanan melalui media grafis.
4. Membuat produk grafis seperti poster, pamflet, atau infografis yang menarik, informatif, dan komunikatif.
5. Menunjukkan kepedulian terhadap kesehatan dan lingkungan serta kemampuan bekerja kreatif secara mandiri atau kolaboratif.

MODEL PEMBELAJARAN

Project-Based Learning (PjBL) adalah metode pembelajaran yang menugaskan siswa untuk merancang dan membuat produk nyata seperti poster atau pamflet sebagai media sosialisasi yang edukatif, kreatif, dan menarik, berdasarkan topik gizi dan lingkungan yang dipelajari.

ALAT BANTU

1. Laptop/komputer
2. Aplikasi desain

TAHAPAN KEGIATAN

Pengarahan

1. Fasilitator membuka kegiatan dengan berdoa
2. Fasilitator menyampaikan topik dan tujuan kegiatan
3. Fasilitator menyampaikan pentingnya tema tersebut dipelajari
4. Fasilitator menyampaikan langkah-langkah kegiatan

Aktivitas/Kegiatan Inti

1. Menyiapkan pertanyaan atau penugasan proyek

Fasilitator membuka kegiatan dengan suatu pertanyaan menantang misalnya bagaimana caranya membuat desain sebuah poster yang edukatif siswa diminta untuk membuat poster semenarik mungkin.

2. Mendesain perencanaan proyek

Perencanaan dilakukan secara kolaboratif antara fasilitator dengan siswa. Dengan demikian siswa diharapkan akan merasa memiliki atas proyek tersebut. Perencanaan berisi tentang aturan main, pemilihan aktivitas yang dapat mendukung dalam menjawab pertanyaan esensial dengan mengintegrasikan berbagai subjek yang mendukung, serta menginformasikan alat dan bahan yang dapat dimanfaatkan untuk menyelesaikan proyek. Siswa dapat memilih salah satu dari topik edukasi gizi yang ada antara lain masalah gizi dan dampak, asal usul makanan, fungsi makanan, gizi seimbang, kebiasaan makan sehat, jajanan sehat atau pemilahan sampah makanan.

3. Menyusun jadwal sebagai langkah nyata dari sebuah proyek

1) Fasilitator dan siswa secara kolaboratif menyusun jadwal aktivitas dalam menyelesaikan proyek. Waktu penyelesaian proyek harus jelas, dan siswa diberi arahan untuk mengelola waktu yang ada. Biarkan siswa mencoba menggali sesuatu yang baru, akan tetapi fasilitator juga harus tetap mengingatkan apabila aktivitas siswa melenceng dari tujuan proyek. Proyek yang dilakukan oleh siswa adalah proyek yang membutuhkan waktu yang lama dalam pengerjaannya, sehingga pendidik meminta siswa untuk menyelesaikan proyeknya secara berkelompok.

2) Fasilitator dan siswa menjadwalkan waktu presentasi

4. Memonitor kegiatan dan perkembangan proyek

1) Fasilitator bertanggung jawab untuk melakukan monitor terhadap aktivitas siswa selama menyelesaikan proyek. Monitoring dilakukan dengan cara memfasilitasi siswa pada setiap proses.

2) Fasilitator berperan sebagai mentor bagi aktivitas siswa.

3) Fasilitator mengajarkan kepada siswa bagaimana bekerja dalam sebuah kelompok. Setiap siswa dapat memilih perannya masing masing dengan tidak mengesampingkan kepentingan kelompok

5. Menguji hasil, fakta, dan data percobaan atau penelitian dihubungkan dengan berbagai data lain dari berbagai sumber

Penilaian terhadap desain poster tentang desain sebuah poster edukatif dilakukan untuk membantu fasilitator dalam mengukur ketercapaian standar, berperan dalam mengevaluasi kemajuan masing masing siswa, memberi umpan balik tentang tingkat pemahaman yang sudah dicapai oleh siswa. Penilaian produk dilakukan saat masing-masing kelompok mempresentasikan produknya di depan kelompok lain secara bergantian.

6. Mengevaluasi kegiatan/pengalaman

Pada akhir proses pembelajaran, fasilitator dan siswa melakukan refleksi terhadap aktivitas dan hasil proyek yang sudah dijalankan. Proses refleksi dilakukan baik secara individu maupun kelompok. Pada tahap ini, siswa diminta untuk mengungkapkan perasaan dan pengalamannya selama menyelesaikan proyek poster tersebut

Penutup

1. Fasilitator menyimpulkan secara bersama-sama tentang tema yang sudah dipelajari
2. Fasilitator mengajak untuk berdoa dan menutup kegiatan

PESAN KUNCI

Makanan sehat dan bergizi penting untuk mendukung tumbuh kembang anak, dan pesan ini perlu disampaikan secara menarik melalui media grafis agar siswa lebih mudah memahami pentingnya gizi seimbang, kebiasaan makan sehat, serta kepedulian terhadap lingkungan melalui pemilahan sampah makanan.

BAB VII

INTEGRASI EDUKASI GIZI MELALUI KEGIATAN PEMBIASAAN DI SEKOLAH



BAB VII Integrasi Edukasi Gizi Melalui Kegiatan Pembiasaan di Sekolah

Program Makan Bergizi Gratis (MBG) merupakan salah satu upaya strategis pemerintah dalam meningkatkan status gizi dan kualitas kesehatan peserta didik. Namun, ketersediaan makanan bergizi saja tidak cukup untuk menjamin tercapainya perubahan yang berkelanjutan. Diperlukan pendekatan yang mampu membentuk kebiasaan baik secara konsisten, terutama dalam hal pemilihan, konsumsi, dan apresiasi terhadap makanan sehat. Di sinilah peran edukasi gizi menjadi sangat penting, tidak hanya disampaikan secara teoritis, tetapi juga melalui pembiasaan yang terintegrasi dalam kehidupan sehari-hari di sekolah.

Kegiatan pembiasaan memiliki nilai strategis karena dilakukan secara rutin, sederhana, dan dekat dengan konteks nyata peserta didik. Melalui aktivitas yang berulang dan bermakna, sekolah dapat menanamkan nilai-nilai gizi secara perlahan namun konsisten. Pembiasaan tidak memerlukan waktu atau sumber daya tambahan yang besar, tetapi lebih menekankan pada komitmen, keteladanan, dan suasana belajar yang mendukung. Oleh karena itu, pembiasaan menjadi salah satu sarana efektif dalam memperkuat dampak edukasi gizi dalam program MBG.

Kegiatan pembiasaan di sekolah merupakan wahana pembentukan karakter dan perilaku yang paling efektif karena dilakukan dalam konteks kehidupan nyata peserta didik dan berlangsung secara terus-menerus. Dalam konteks edukasi gizi, pembiasaan memungkinkan siswa untuk tidak hanya mengetahui informasi tentang makanan sehat, tetapi juga mengalami dan mempraktikkan perilaku gizi yang baik secara langsung. Misalnya, membiasakan mencuci tangan sebelum makan, duduk bersama saat makan, menghabiskan makanan, memilih makanan yang beragam, atau mengenal jenis sayur dan buah dalam menu harian. Aktivitas ini bukan hanya menyentuh aspek kognitif, tetapi juga membentuk sikap dan keterampilan yang berkaitan dengan gaya hidup sehat. Karena dilaksanakan dalam rutinitas sekolah yang terstruktur, pembiasaan menjadi jembatan antara edukasi dan praktik, menjadikan pesan-pesan gizi lebih bermakna, kontekstual, dan lebih mudah diterima oleh peserta didik.

Agar edukasi gizi melalui kegiatan pembiasaan berjalan efektif dan berkelanjutan, diperlukan prinsip-prinsip integrasi yang mendasari pelaksanaannya di lingkungan sekolah. Pertama, pembiasaan harus dilakukan secara rutin dan konsisten, sehingga perilaku yang dibangun menjadi bagian dari keseharian peserta didik. Kedua, pembiasaan perlu bersifat kontekstual, artinya disesuaikan dengan budaya sekolah, kondisi lingkungan, dan kebutuhan gizi anak. Ketiga, proses integrasi harus melibatkan berbagai aktor sekolah, tidak hanya guru kelas, tetapi juga wali kelas, petugas UKS, orang tua, hingga petugas kantin sekolah.

sebagai teladan dalam penerapan perilaku makan sehat. Keempat, kegiatan pembiasaan sebaiknya dilaksanakan secara lintas waktu yaitu sebelum, saat, dan sesudah makan, serta disisipkan dalam berbagai situasi, baik di dalam kelas, di luar ruangan, maupun dalam kegiatan harian lainnya. Dengan prinsip-prinsip ini, edukasi gizi tidak menjadi kegiatan yang berdiri sendiri, melainkan menjadi bagian utuh dari budaya dan ekosistem sekolah yang mendukung tumbuh kembang anak secara holistik.

Pembiasaan berbasis edukasi gizi di sekolah memiliki tujuan utama untuk menanamkan perilaku hidup sehat sejak dini melalui pendekatan yang menyenangkan dan tidak menggurui. Melalui kebiasaan sederhana namun bermakna, peserta didik diarahkan untuk memahami pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang, menjaga kebersihan pangan, serta mengembangkan sikap positif terhadap makanan yang beragam. Selain itu, pembiasaan juga bertujuan untuk membentuk kesadaran diri dan tanggung jawab pribadi terhadap pilihan makanan dan perilaku makan sehari-hari. Dalam jangka panjang, tujuan ini diharapkan dapat berkontribusi pada peningkatan status gizi dan kualitas kesehatan peserta didik, yang pada akhirnya mendukung capaian akademik dan perkembangan karakter mereka. Tak kalah penting, pembiasaan juga berperan sebagai media penguatan kolaborasi antara sekolah, orang tua, dan komunitas dalam menciptakan lingkungan yang mendukung gaya hidup sehat dan gizi seimbang.

Untuk mendukung tujuan edukasi gizi dalam Program Makan Bergizi Gratis (MBG), bagian berikut akan menguraikan berbagai bentuk kegiatan pembiasaan yang dapat diimplementasikan oleh satuan pendidikan dasar secara kontekstual. Setiap kegiatan dirancang agar selaras dengan rutinitas sekolah, mudah dilaksanakan, dan relevan dengan dunia anak-anak. Kegiatan-kegiatan ini mencakup aspek sebelum makan, saat makan, hingga setelah makan, serta menyentuh berbagai dimensi pembelajaran, mulai dari kognitif, afektif, hingga psikomotor. Selain itu, akan disampaikan pula prinsip pelaksanaan, peran guru dan siswa, serta contoh aktivitas yang aplikatif. Dengan penyusunan yang sistematis ini, diharapkan sekolah dapat dengan mudah mengadopsi dan menyesuaikan kegiatan pembiasaan sesuai dengan karakteristik masing-masing, sehingga edukasi gizi dapat berjalan secara menyeluruh dan berkelanjutan sebagai bagian dari budaya sekolah.

7.1 Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS)

Kebiasaan cuci tangan pakai sabun (CTPS) merupakan langkah dasar namun sangat krusial dalam menjaga kesehatan dan mencegah penyakit yang berhubungan dengan makanan, terutama gangguan pencernaan. Pembiasaan ini bukan hanya bagian dari perilaku hidup bersih dan sehat, tetapi juga berkontribusi langsung terhadap upaya menjaga status gizi siswa. Anak-anak yang sering mengalami diare atau infeksi karena sanitasi yang buruk, berisiko mengalami kekurangan gizi dan penurunan daya tahan tubuh.

Tujuan Pembiasaan:

1. Menanamkan kebiasaan hidup bersih dan sehat sejak dini.
2. Mencegah penyebaran penyakit infeksi yang dapat memengaruhi status gizi dan kesehatan siswa.
3. Meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya sanitasi diri untuk menjaga daya tahan tubuh.

Di sekolah, pembiasaan CTPS dapat dilakukan secara rutin dan terintegrasi dengan kegiatan belajar-mengajar serta aktivitas harian. Berikut beberapa bentuk implementasi yang dapat dikembangkan:

- a. Rutinitas Sebelum Makan dan Sesudah Aktivitas Fisik:
Guru dan wali kelas dapat membiasakan siswa untuk mencuci tangan pakai sabun sebelum makan (terutama saat makan pagi di sekolah) dan setelah bermain atau mengikuti aktivitas fisik di luar kelas. Guru memberikan pengingat, serta menyediakan waktu dan fasilitas yang mendukung praktik ini.
- b. Pojok Cuci Tangan yang Edukatif:
Sekolah dapat menyediakan area cuci tangan yang dilengkapi dengan poster edukatif bergambar tahapan CTPS dan informasi tentang kaitan antara tangan kotor, penyakit pencernaan, dan gizi buruk. Ilustrasi ini bisa disesuaikan dengan jenjang usia siswa agar lebih menarik dan mudah dipahami.
- c. Praktik Langsung di Kegiatan Tertentu:
Misalnya, sebelum melakukan kegiatan memasak dalam kelas masak mini, atau sebelum praktik makan sehat seperti simulasi “Isi Piringku”, siswa diarahkan untuk mencuci tangan terlebih dahulu. Hal ini memperkuat pemahaman bahwa makanan sehat juga harus disiapkan dan dikonsumsi dengan cara yang bersih dan aman.
- d. Gerakan Harian atau Mingguan “Ayo CTPS!”
Sekolah bisa mengembangkan gerakan harian atau mingguan, dimana siswa secara kolektif diajak mengingat dan mempraktikkan CTPS, misalnya setiap hari Senin atau Jumat dengan pengawasan guru atau kader kebersihan kelas.

e. Kolaborasi dengan UKS dan Ekstrakurikuler Kesehatan:

Edukasi tambahan dapat dilakukan melalui kegiatan UKS atau ekstrakurikuler kesehatan yang mengajarkan lebih lanjut tentang pentingnya kebersihan, cara penyebaran kuman, dan hubungannya dengan gizi. siswa dapat membuat kampanye mini seperti poster atau video singkat tentang CTPS dan membagikannya di kelas atau mading sekolah.

Dengan menjadikan CTPS sebagai kebiasaan yang tertanam dalam keseharian siswa, sekolah turut membentuk perilaku sadar gizi dan kesehatan sejak dini. Pembiasaan ini adalah pondasi penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang sehat dan mendukung tumbuh kembang optimal siswa.

7.2 Aktivitas Fisik di Luar Jam Sekolah

Aktivitas fisik memegang peranan penting dalam menjaga keseimbangan energi dan mendukung tumbuh kembang anak. Dalam konteks edukasi gizi, aktivitas fisik tidak hanya berfungsi sebagai pelengkap pola makan sehat, tetapi juga menjadi salah satu indikator gaya hidup aktif yang mendukung status gizi yang baik dan mencegah risiko gizi lebih (obesitas) atau kurang gizi.

Tujuan Pembiasaan:

1. Mendorong siswa membangun kebiasaan hidup aktif secara konsisten.
2. Menunjang keseimbangan energi serta mendukung tumbuh kembang optimal.
3. Mencegah risiko masalah gizi, baik obesitas maupun gizi kurang, melalui gaya hidup aktif.

Untuk itu, sekolah dapat mengintegrasikan pembiasaan aktivitas fisik di luar jam pelajaran utama secara menyenangkan dan konsisten, melalui beberapa cara berikut:

a. Senam atau Gerakan Pagi Rutin

Sekolah dapat menetapkan jadwal senam pagi bersama, misalnya seminggu sekali sebelum pelajaran dimulai (hari Jumat atau Senin). Gerakan dapat dibuat menyenangkan, menggunakan lagu-lagu anak atau tema gizi seperti “Isi Piringku”, sehingga juga menjadi sarana edukatif.

b. Waktu Istirahat yang Aktif dan Terpantau

Guru piket, wali kelas, atau petugas sekolah dapat mendorong siswa untuk memanfaatkan waktu istirahat dengan kegiatan fisik seperti bermain lompat tali, bentengan, atau berjalan-jalan keliling halaman, bukan hanya duduk atau jajan di kantin. Area permainan sekolah bisa ditata untuk mendukung aktivitas ini.

c. Program “Aktif 10 Menit” di Kelas

Setiap harinya, guru dapat menyisipkan 5–10 menit waktu singkat untuk peregangan atau senam ringan di sela pelajaran atau saat pergantian jam pelajaran, terutama setelah duduk lama. Kegiatan ini membantu konsentrasi

sekaligus meningkatkan kesadaran akan pentingnya gerak aktif dalam keseharian.

d. Lomba Aktivitas Fisik Tematik

Sekolah dapat menyelenggarakan lomba “Langkah Sehat”, “Gerak Ceria”, atau “Aktivitas Fisik dan Gizi Seimbang”, di mana siswa mencatat aktivitas fisik harian mereka dan mengaitkannya dengan energi makanan yang dikonsumsi. Hal ini bisa dijadikan proyek sederhana untuk siswa SD dan SMP.

e. Kolaborasi dengan Ekskul Olahraga atau Pramuka

Kegiatan di luar pelajaran, seperti Pramuka, Paskibra, atau ekskul olahraga dapat dilengkapi dengan sesi edukasi gizi, seperti pentingnya minum air putih sebelum dan sesudah olahraga, memilih makanan penambah energi, atau bahaya makanan tinggi gula setelah latihan.

f. Mendukung Transportasi Aktif ke Sekolah

Siswa didorong untuk berjalan kaki atau bersepeda menuju sekolah. Bagi yang diantar kendaraan umum atau pribadi, dapat diminta turun sedikit lebih jauh agar tetap memiliki kesempatan berjalan kaki. Sekolah juga perlu memastikan lingkungan yang aman dan kondusif, misalnya dengan pengaturan lalu lintas di sekitar sekolah, terutama bila sekolah berada di area yang ramai kendaraan.

Dengan membangun pembiasaan aktivitas fisik yang konsisten dan menyenangkan, sekolah tidak hanya membantu menjaga kebugaran jasmani siswa, tetapi juga menguatkan pemahaman bahwa tubuh sehat dan gizi baik tidak bisa dipisahkan. Gaya hidup aktif harus dibangun sejak dini agar menjadi bagian dari identitas siswa di kemudian hari.

7.3 Penimbangan Berat Badan dan Tinggi Badan Secara Teratur

Penimbangan berat badan (BB) secara teratur merupakan salah satu strategi penting dalam memantau status gizi siswa. Melalui kegiatan ini, siswa dan guru dapat melihat perubahan yang terjadi dari waktu ke waktu dan menjadi lebih sadar terhadap pentingnya menjaga pola makan dan gaya hidup sehat.

Tujuan Pembiasaan:

1. Meningkatkan kesadaran siswa terhadap status gizi dan kesehatannya.
2. Memberikan dasar informasi bagi siswa dan guru untuk merencanakan langkah-langkah perbaikan gizi (bila diperlukan).
3. Membangun kebiasaan pemantauan mandiri dan bertanggung jawab terhadap kesehatan tubuh sendiri.

Bentuk Kegiatan Pembiasaan:

1. Penimbangan Rutin setiap Bulan atau Tiga Bulan

Sekolah dapat menjadwalkan sesi penimbangan BB dan tinggi badan secara berkala (misalnya setiap bulan atau tiga bulan sekali). Kegiatan ini dapat dilakukan oleh guru UKS, guru PJOK, atau bekerja sama dengan puskesmas.

2. Pencatatan dalam Buku Kesehatan atau Kartu Pemantauan Gizi siswa
Hasil pengukuran ditulis oleh siswa (atau guru untuk siswa kelas bawah) pada buku catatan khusus. Bisa juga dibuat grafik sederhana untuk melihat tren pertumbuhan mereka.
3. Kegiatan Interaktif: “Yuk, Kenali BB-ku”
Setelah penimbangan, siswa dapat diajak berdiskusi tentang arti angka BB dan TB yang mereka miliki—misalnya apakah sudah sesuai dengan usianya, apa arti kurva pertumbuhan, dan bagaimana makanan dan aktivitas bisa memengaruhi perubahan BB.
4. Edukasi Singkat Pasca-Penimbangan
Guru menyampaikan edukasi ringan setelah sesi pengukuran, seperti: *"Apa yang harus dilakukan jika berat badan terlalu rendah atau berlebih?"*, *"Apa kaitan antara BB ideal dan daya tahan tubuh?"*
Edukasi ini dapat disesuaikan dengan topik gizi tertentu, seperti makanan sumber energi, pentingnya sarapan, dan porsi makan yang sesuai.
5. Kegiatan Proyek Mini: “Grafik Perjalananku”
Siswa kelas tinggi dapat diminta membuat grafik pertumbuhan BB dan TB mereka selama satu semester, sebagai bagian dari proyek pembelajaran numerasi dan gizi.

Catatan Penting

- a. Kegiatan ini harus dilakukan dengan empati dan sensitivitas tinggi. Penimbangan tidak boleh menjadi ajang perbandingan, ejekan, atau mempermalukan siswa.
- b. Guru perlu menanamkan bahwa semua anak tumbuh dengan keunikan masing-masing, dan data pengukuran adalah alat bantu untuk mengenali kebutuhan tubuh, bukan untuk menghakimi.

Dengan pembiasaan ini, siswa terbiasa memperhatikan kondisi tubuhnya secara objektif dan belajar bagaimana menghubungkannya dengan pola makan dan aktivitas. Ini adalah langkah awal membangun kesadaran diri dan tanggung jawab terhadap kesehatan sejak dini.

7.4 Menghabiskan Makanan

Dalam konteks program Makan Bergizi Gratis (MBG), pembiasaan menghabiskan makanan yang diambil atau diberikan merupakan prinsip penting dalam pendidikan gizi dan pendidikan karakter. Selain mendorong penghargaan terhadap makanan, kebiasaan ini juga merupakan bagian dari upaya pengurangan *food waste* (sampah makanan) di sekolah.

Tujuan Pembiasaan:

1. Menanamkan nilai tanggung jawab dan penghargaan terhadap makanan.
2. Mengurangi pemborosan makanan yang berdampak pada lingkungan dan biaya.
3. Mendorong siswa untuk makan sesuai kebutuhan dan tidak berlebihan.
4. Membangun budaya makan yang sehat, disiplin, dan penuh kesadaran.

Bentuk Kegiatan Pembiasaan:

1. Sosialisasi Nilai “Ambil Secukupnya, Habiskan yang Diambil” Disampaikan secara berulang oleh guru, fasilitator, atau pendamping MBG, terutama saat siswa akan makan. Pesan ini juga bisa ditulis dalam bentuk poster dan ditempel di ruang makan atau kantin sekolah.
2. Pengawasan dan Pendampingan Saat Waktu Makan MBG Guru dan fasilitator dapat mendampingi siswa saat makan, sambil memantau apakah makanan dihabiskan. Jika ada siswa yang menyisakan makanan, guru bisa berdiskusi secara positif tentang alasan dan solusi (misalnya mengurangi porsi, memilih lauk yang disukai, dll).
3. Kampanye Mini: “Makan Tanpa Sisa, Tubuhku Gembira!” siswa dapat dilibatkan dalam kampanye mini yang menumbuhkan semangat untuk tidak menyisakan makanan. Kampanye bisa berupa poster buatan siswa, lagu pendek, atau yel-yel harian sebelum makan.
4. Refleksi Harian/Mingguan: “Kenapa Masih Ada Sisa?” Ajak siswa berdiskusi dalam sesi ringan setelah makan tentang alasan mereka menyisakan makanan. Refleksi ini dapat mengasah kesadaran diri dan memberi ruang bagi siswa menyampaikan preferensi.

Tips Implementasi

- a. Jadikan kegiatan ini menyenangkan dan tidak mengintimidasi.
- b. Libatkan perwakilan siswa sebagai “Duta Makan Tanpa Sisa.”

Dengan pembiasaan ini, MBG tidak hanya menjadi program makan gratis, tetapi juga media pembelajaran karakter dan gizi yang kuat, serta melatih kesadaran terhadap sumber daya pangan yang terbatas.

7.5 Makan Beragam

Salah satu tantangan dalam implementasi Program Makan Bergizi Gratis (MBG) di sekolah adalah rendahnya keberagaman konsumsi siswa. Sering kali siswa memilih-milih makanan, menolak jenis tertentu (terutama sayur dan lauk), atau hanya memakan bagian makanan yang mereka sukai. Oleh karena itu, pembiasaan untuk mencoba dan mengonsumsi makanan yang beragam menjadi penting untuk mendukung prinsip Gizi Seimbang dan menghindari defisiensi zat gizi tertentu.

Tujuan Pembiasaan:

1. Mendorong siswa untuk mencoba semua jenis makanan yang disajikan.

2. Menumbuhkan kebiasaan makan bervariasi sebagai dasar pemenuhan kebutuhan gizi harian.
3. Mengurangi kebiasaan pilih-pilih makanan yang dapat menyebabkan kekurangan zat gizi tertentu.
4. Meningkatkan keberterimaan menu MBG.

Bentuk Kegiatan Pembiasaan

1. Kampanye “Piring Berwarna, Badan Ceria”
Mengangkat pentingnya warna-warni makanan (sayur, buah, lauk, karbohidrat) sebagai simbol keberagaman gizi. Siswa diajak mengidentifikasi warna pada isi piring mereka dan mengaitkannya dengan manfaat bagi tubuh.
2. “Ayo Coba Satu Sendok!”
Pembiasaan sederhana agar siswa mencoba setidaknya satu sendok dari setiap jenis makanan yang disajikan, meskipun tidak suka. Pendekatan ini bersifat ringan, tidak memaksa, dan memberi ruang bagi adaptasi bertahap.
3. Pengenalan Jenis Makanan Secara Visual dan Naratif
Guru atau fasilitator dapat mengenalkan makanan baru melalui cerita, gambar, atau kisah menarik. Misalnya, cerita asal usul tempe, atau manfaat bayam dalam cerita “Popeye”.
4. Stiker “Pemberani Coba Makanan Baru”
Siswa yang mencoba makanan baru (misalnya pertama kali makan ikan, atau sayuran tertentu) diberi apresiasi berupa stiker atau kartu pujian ringan. Bisa juga dibuat buku “Paspor Makanan” tempat mereka menempel jenis makanan yang pernah dicoba.
5. Pencatatan Menu dan Makanan Baru
Fasilitator mengajak siswa mencatat jenis makanan yang mereka konsumsi hari itu dan menandai mana yang baru pertama kali mereka coba. Hal ini menumbuhkan rasa ingin tahu dan keterlibatan siswa.

Tips Implementasi

1. Ajak siswa berdiskusi atau berbagi cerita setelah makan: “Makanan apa yang kamu coba hari ini?”
2. Libatkan orang tua untuk memperkuat pesan di rumah, agar anak terus terbiasa makan beragam.
3. Variasikan tampilan makanan, sajikan dalam bentuk menarik atau potongan kecil untuk mendorong minat.

Dengan pembiasaan ini, siswa tidak hanya makan agar kenyang, tetapi juga belajar bahwa setiap jenis makanan memiliki peran penting untuk tumbuh sehat dan kuat. Mereka dilatih untuk tidak takut mencoba, dan menyadari bahwa gizi seimbang dimulai dari keberagaman di piring mereka.

7.6 Kebiasaan Jajan Sehat di Kantin Sekolah

Jajanan merupakan bagian tak terpisahkan dari kehidupan siswa, terutama di jenjang SD dan SMP. Sayangnya, banyak jajanan yang dijual di sekitar sekolah tidak memenuhi standar gizi dan keamanan pangan, pangan tinggi gula, garam, lemak (GGL), rendah zat gizi, atau mengandung pewarna dan pemanis buatan berlebih. Karena itu, penting bagi sekolah untuk membentuk pembiasaan jajan sehat sebagai bagian dari edukasi gizi yang berkelanjutan.

Tujuan Pembiasaan

1. Meningkatkan kesadaran siswa dalam memilih makanan dan minuman yang aman dan bergizi saat jajan.
2. Menumbuhkan tanggung jawab sebagai konsumen muda yang cerdas.
3. Mendorong kantin sekolah menyediakan opsi jajanan yang sehat dan aman.

Bentuk Kegiatan Pembiasaan

1. Sosialisasi Ciri-Ciri Jajanan Sehat
Guru dan petugas sekolah memberikan edukasi berkala tentang apa itu jajanan sehat: bersih, tidak mengandung bahan berbahaya, bergizi, dan tidak berlebihan dalam GGL. Bisa disampaikan melalui poster, tayangan, atau permainan tebak-tebakan “Sehat atau Tidak?”
2. Sudut “Pilihan Sehat Hari Ini” di Kantin
Sekolah bekerja sama dengan pengelola kantin untuk menyiapkan *menu sehat unggulan harian* dan menandainya secara visual, misalnya dengan label bintang hijau atau papan menu sehat. Siswa dilatih mengenali dan memilih opsi tersebut.
3. Kegiatan “Ayo Pilih Cerdas”
Guru membuat simulasi sederhana di kelas tentang berbagai jajanan. Siswa diajak mengurutkan jajanan dari yang paling sehat hingga yang paling harus dibatasi, sambil belajar membaca label dan kandungan GGL.
4. Kampanye Mini oleh Siswa: “Beli yang Sehat, Bikin Sehat”
Siswa dilibatkan dalam kampanye literasi gizi ringan, seperti membuat konten poster, video pendek, atau yel-yel tentang pentingnya jajan sehat dan berbagi kepada teman-teman lain.
5. Pemantauan dan Refleksi Mingguan
Guru dapat mengajak siswa menulis jurnal atau berbagi cerita pendek setiap minggu: “Apa yang aku jajan hari ini?”, “Mana yang lebih sehat?”, “Apa yang bisa aku ubah minggu depan?”. Hal ini mendorong refleksi dan perubahan bertahap.

Tips Implementasi

1. Libatkan pengelola kantin dan orang tua dalam penyusunan panduan jajanan sehat sekolah.
2. Buat aturan sekolah yang mendukung, seperti “*hanya jajanan tertentu yang boleh dijual*”.

3. Apresiasi siswa yang konsisten memilih jajanan sehat melalui penghargaan ringan.

Dengan pembiasaan ini, siswa tidak hanya diajarkan apa itu makanan sehat, tetapi juga dilatih memilihnya secara sadar dalam kehidupan sehari-hari. Mereka belajar menjadi konsumen cerdas sejak dini, tidak hanya memikirkan rasa dan harga, tetapi juga dampak jangka panjang untuk tubuh mereka.

7.7 Pemilahan Sampah Organik dan Anorganik

Kegiatan edukasi gizi tak hanya berbicara tentang *apa yang kita makan*, tetapi juga bagaimana perilaku konsumsi kita berdampak pada lingkungan. Sampah makanan dan kemasan dari kantin, bekal, atau program MBG (Makan Bergizi Gratis) dapat menjadi sumber pencemaran jika tidak dikelola dengan baik. Oleh karena itu, membiasakan memilah sampah organik dan anorganik merupakan bagian penting dari pendidikan gizi yang berkelanjutan dan berwawasan lingkungan.

Tujuan Pembiasaan:

1. Membentuk kebiasaan siswa untuk bertanggung jawab terhadap sampah yang dihasilkan, terutama dari makanan dan kemasan.
2. Mengenalkan jenis-jenis sampah dan cara pemilahannya secara praktis.
3. Mengurangi dampak negatif dari limbah makanan dan plastik terhadap lingkungan sekolah dan sekitar.

Bentuk Kegiatan Pembiasaan:

1. Sosialisasi “Kenali dan Pilah Sampahmu”
Guru mengenalkan perbedaan sampah organik (sisa makanan, sayur, buah, daun) dan anorganik (kemasan plastik, bungkus makanan, sedotan, botol). Disertai dengan contoh nyata dari sampah sehari-hari yang biasa ditemukan di sekolah.
2. Penyediaan Tempat Sampah Terpilah
Sekolah menyediakan tempat sampah dua jenis atau lebih yang diberi label warna dan gambar yang mudah dipahami siswa. Misalnya: hijau untuk organik, kuning/biru untuk anorganik, merah untuk B3 jika relevan.
3. Simulasi Pemilahan Sampah
Siswa diajak praktik memilah sampah setelah waktu makan atau jajan, dipandu guru atau kader lingkungan sekolah. Kegiatan ini bisa disertai dengan penugasan ringan seperti “Tantangan 5 Hari Pilah Sampah”.
4. Pembuatan Kompos Mini dari Sampah Organik
Jika memungkinkan, sekolah dapat mengajak siswa kelas tinggi membuat lubang biopori, keranjang komposter, atau kompos sederhana dari sisa makanan dan dedaunan. Kegiatan ini bisa dikaitkan dengan kebun sekolah.
5. Membuat Bank Sampah Anorganik di Sekolah
Sekolah dapat menginisiasi bank sampah anorganik dengan melibatkan siswa untuk memilah botol plastik, kertas bekas, kaleng, dan bahan

anorganik lainnya. Sampah yang terkumpul dapat ditukarkan dengan nilai tabungan atau dijual ke pengepul. Kegiatan ini tidak hanya melatih siswa dalam pengelolaan sampah, tetapi juga menumbuhkan kebiasaan hemat, peduli lingkungan, dan kerja sama antarwarga sekolah.

6. Kampanye Mini: “Sampahmu Tanggung Jawabmu”

Siswa membuat poster atau konten edukatif tentang pentingnya memilah dan mengurangi sampah, terutama dari jajanan dan MBG. Bisa disampaikan dalam bentuk presentasi atau dipajang di area makan/kantin.

Tips Implementasi:

1. Gunakan media visual dan praktik langsung agar siswa lebih mudah memahami dan mengingat.
2. Libatkan petugas kebersihan, kader sekolah sehat, dan guru PJOK/PPKn dalam pembiasaan ini.
3. Adakan evaluasi ringan seperti “Timbangan Sampah Mingguan” atau penghargaan kelas paling bersih dan tertib.

Dengan pembiasaan ini, siswa diajarkan bahwa mengelola sisa dari apa yang dimakan adalah bagian dari kebiasaan hidup sehat dan berkelanjutan. Mereka tidak hanya tahu cara makan sehat, tapi juga menjaga bumi tetap sehat.

7.8 Zero Waste – Mengurangi Sampah dari Aktivitas Makan

Dalam kegiatan makan, baik saat bekal, jajan, maupun konsumsi MBG (Makan Bergizi Gratis), seringkali siswa menghasilkan banyak sampah. Mulai dari plastik sekali pakai, kemasan makanan, hingga sisa makanan. Pembiasaan hidup Zero Waste (minim sampah) bertujuan menumbuhkan kesadaran bahwa setiap pilihan kita dalam makan memengaruhi lingkungan, dan kita dapat melakukan aksi kecil untuk mengurangi sampah sejak dini.

Tujuan Pembiasaan:

1. Menumbuhkan tanggung jawab siswa untuk mengurangi sampah, terutama dari kegiatan makan dan jajan.
2. Mendorong kebiasaan membawa wadah sendiri, menggunakan kembali, dan menghindari pemborosan makanan.
3. Mengintegrasikan nilai-nilai keberlanjutan ke dalam praktik gizi harian.

Bentuk Kegiatan Pembiasaan:

1. Ajak Siswa Membawa Alat Makan Sendiri
Misalnya: tempat makan, botol minum, sendok-garpu, atau serbet kain. Ini dapat dilakukan saat konsumsi MBG, membawa bekal, atau kegiatan jajan sehat.
2. Hari Tanpa Sampah Sekali Pakai
Sekolah menetapkan satu hari dalam seminggu di mana semua siswa diminta untuk tidak membawa atau menggunakan plastik, kemasan sekali pakai, atau

sedotan. Bisa diberi nama menarik seperti “Hari Minim Sampah” atau “*Zero Waste Day*”.

3. Tantangan “Bekal Nol Sampah”

Siswa diminta membawa bekal yang tidak menghasilkan sampah: tanpa plastik pembungkus, tanpa makanan dalam kemasan, dan tanpa sisa. Foto atau cerita pengalaman mereka bisa dipajang atau dibagikan.

4. Pojok *Reuse* (Guna Ulang)

Sekolah bisa menyiapkan area untuk siswa menyimpan dan bertukar wadah bersih, tas belanja kain, atau botol bekas layak pakai. Siswa dilatih untuk tidak langsung membuang barang yang masih bisa digunakan kembali.

5. Pengumpulan Sisa Makanan dan Pemanfaatannya

Sisa makanan dari kegiatan makan bersama atau MBG dikumpulkan secara terpisah untuk dijadikan kompos atau disumbangkan (jika aman dan layak). Siswa diajak mengamati dan mengevaluasi jumlah sisa yang mereka hasilkan tiap minggu.

Aspek Gizi dan Karakter yang Dikuatkan

1. Edukasi gizi: makanan tidak hanya untuk dikonsumsi tapi juga dihargai, tidak disia-siakan.
2. Pendidikan lingkungan: mengurangi beban sampah dan menjaga bumi tetap lestari.
3. Pembentukan karakter: kesadaran, tanggung jawab, dan kepedulian.

Tips Implementasi

1. Mulai dari langkah sederhana dan bisa dilakukan semua siswa.
2. Jadikan zero waste bagian dari budaya sekolah, tidak hanya satu kegiatan.
3. Libatkan guru, wali kelas, petugas kebersihan, bahkan kantin dalam gerakan ini.

Dengan pembiasaan ini, siswa tidak hanya belajar makan sehat, tapi juga menjadi bagian dari solusi lingkungan. Mereka dilatih untuk berpikir sebelum membuang dan memilih cara konsumsi yang lebih bijak dan bertanggung jawab.

BAB VIII

PENUTUP



BAB VIII PENUTUP

- Pendidikan gizi di satuan pendidikan merupakan salah satu elemen penting dalam menciptakan generasi yang sehat, cerdas, dan berdaya saing. Kesehatan dan status gizi siswa berperan besar dalam keberhasilan proses pembelajaran, karena gizi yang baik merupakan fondasi bagi perkembangan otak, konsentrasi, daya tahan tubuh, dan perilaku belajar. Oleh karena itu, edukasi gizi bukanlah sekadar tambahan dalam proses pendidikan, melainkan bagian integral yang mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional sebagaimana tercantum dalam Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003.

Melalui pendidikan gizi yang terstruktur dan terencana, siswa dapat memahami pentingnya pola makan yang seimbang, kebiasaan hidup sehat, dan pemilihan makanan yang aman serta bernilai gizi tinggi. Dalam jangka panjang, hal ini diharapkan mampu mencegah berbagai permasalahan gizi yang masih marak terjadi di Indonesia, seperti stunting, anemia, obesitas, serta kekurangan dan kelebihan berat badan pada anak usia sekolah. Edukasi gizi juga memiliki kontribusi besar dalam membentuk perilaku hidup bersih dan sehat, membangun ketahanan pangan keluarga, dan mendukung peningkatan kualitas sumber daya manusia Indonesia.

Namun demikian, pelaksanaan edukasi gizi di sekolah memerlukan pendekatan yang fleksibel dan kontekstual. Sekolah sebagai satuan pendidikan memiliki karakteristik yang beragam, baik dari sisi sumber daya manusia, fasilitas, maupun kondisi lingkungan sosial dan budaya. Oleh karena itu, integrasi pendidikan gizi tidak dapat dilakukan dengan pendekatan tunggal. Pendekatan yang holistik dan multimodal menjadi sangat penting untuk menjangkau seluruh siswa secara efektif.

Sebagaimana telah dibahas dalam bab sebelumnya, edukasi gizi dapat diimplementasikan melalui berbagai jalur di sekolah, yaitu:

1. **Edukasi pada saat makan bersama**, yaitu memanfaatkan momen sesaat sebelum makan bersama sebagai sarana edukasi gizi dengan aktivitas interaktif
2. **Intrakurikuler**, dengan mengintegrasikan materi gizi ke dalam mata pelajaran seperti IPA, PJOK, Prakarya, atau PPKn.
3. **Kokurikuler**, melalui proyek berbasis kelas, praktik langsung, diskusi, maupun pengamatan kebiasaan makan.
4. **Ekstrakurikuler**, seperti Pramuka, TIK, teater, paduan suara, hingga olahraga, yang dapat dimanfaatkan sebagai media kreatif untuk menyampaikan pesan-pesan gizi.

5. **Pembiasaan harian**, seperti program sarapan bersama, konsumsi buah mingguan, penyediaan kantin sehat, serta jam makan bersama yang tertib dan bergizi.

Keberhasilan integrasi edukasi gizi sangat bergantung pada dukungan dan keterlibatan berbagai pihak, mulai dari kepala sekolah, guru, pembina UKS, komite sekolah, orang tua, hingga pemangku kepentingan lainnya seperti puskesmas dan dinas pendidikan. Selain itu, penting pula untuk memperkuat kapasitas guru dan tenaga pendidik melalui pelatihan dan penyediaan modul atau panduan edukasi gizi yang kontekstual dan mudah diterapkan.

Program nasional seperti Makan Bergizi Gratis (MBG) juga dapat menjadi motor penggerak utama dalam pelaksanaan edukasi gizi di sekolah. Tidak hanya memberikan asupan gizi harian kepada siswa, MBG juga membuka ruang edukatif yang luas untuk menanamkan kebiasaan makan sehat dan pemahaman gizi secara langsung. Peluang besar ini perlu dimanfaatkan oleh satuan pendidikan untuk mengembangkan pendekatan-pendekatan kreatif dan partisipatif, yang melibatkan siswa sebagai agen perubahan dalam promosi gizi dan kesehatan.

Di tengah tantangan perubahan zaman dan pola konsumsi anak-anak yang semakin kompleks, sekolah diharapkan menjadi pusat pembelajaran sekaligus penguatan karakter dan perilaku sehat. Edukasi gizi adalah kunci untuk menyiapkan siswa menghadapi masa depan dengan tubuh yang sehat, pola pikir yang tajam, serta kesadaran hidup sehat yang kuat.

Sebagai penutup, perlu ditegaskan bahwa pendidikan gizi bukanlah program sesaat, melainkan investasi jangka panjang dalam pembangunan sumber daya manusia. Dengan komitmen bersama, kolaborasi lintas sektor, serta pendekatan yang sesuai dengan konteks sekolah, edukasi gizi dapat menjadi gerakan besar yang tidak hanya menyehatkan siswa, tetapi juga memperkuat ketahanan keluarga, masyarakat, dan bangsa. Sekolah yang memprioritaskan pendidikan gizi adalah sekolah yang peduli akan masa depan anak-anaknya, sebuah langkah nyata menuju Indonesia Emas 2045.

REFERENSI

[Kemenkes RI] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta

Kementerian Kesehatan RI. (2025). Panduan untuk fasilitator: Aksi bergizi, hidup sehat sejak sekarang untuk remaja kekinian. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI dan UNICEF.

[Kemendikdasmen] Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah. (2025). Modul Implementasi MBG di Satuan Pendidikan. Jakarta: Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah

LAMPIRAN



LAMPIRAN 1

Lembar Kerja Perencanaan Warung Sehat

Nama Warung Sehat:

Nama Anggota Kelompok:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

1. Ide Menu yang Akan Dijual (maks. 2-3 jenis)

Contoh: salad buah, sandwich isi telur, air infus buah

No.	Nama Menu	Jenis Bahan Utama	Jenis Gizi Dominan (karbo/protein/serat)
1			
2			
3			

2. Susunan Menu Seimbang

Apakah makananmu sudah memenuhi prinsip Isi Piringku?

✓ Karbohidrat ☐

✓ Protein ☐

- ✓ Sayur ☐
- ✓ Buah ☐
- ✓ Air putih ☐

Tambahkan komentar jika belum lengkap:

3. Cek Kandungan GGL (Gula, Garam, Lemak)

Apakah makananmu mengandung GGL? Tandai ya/tidak dan beri alasannya.

Jenis	Ada (✓) / Tidak (X)	Catatan (dari bahan apa?)
Gula		
Garam		
Lemak/minyak		

4. Rencana Harga dan Modal

- Estimasi modal kelompok: Rp _____
- Harga jual tiap menu:
 - Menu 1: Rp _____
 - Menu 2: Rp _____
- Target hasil penjualan: Rp _____

5. Rencana Promosi dan Nama Menu

- Apa keunggulan menu kamu? _____
- Pesan sehat yang ingin kamu sampaikan ke pembeli: _____
- Desain nama menu dan nama warung (boleh digambar langsung di sini):

 (ruang untuk menggambar atau menghias nama warung/menu)

LAMPIRAN 2

Checklist Persiapan Kelompok – Warung Sehat

Nama Warung Sehat:

Nama Anggota Kelompok:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

1. Bahan Makanan yang Dibutuhkan:

- [] Bahan 1: _____

- [] Bahan 2: _____

- [] Bahan 3: _____

- [] Bahan 4: _____

2. Alat Makan dan Penyajian:

- [] Piring / Mangkuk saji

- [] Sendok / Garpu / Penjepit

- [] Tudung saji / penutup makanan

- [] Wadah penyimpanan makanan

- [] Serbet / Tisu / Alas meja

3. Dekorasi dan Identitas Warung:

- ☐ Poster nama warung
- ☐ Poster menu dan harga
- ☐ Label gizi / komposisi
- ☐ Hiasan meja sederhana

4. Alat Transaksi:

- ☐ Uang kembalian / token pembeli
- ☐ Kotak uang
- ☐ Kalkulator / alat hitung
- ☐ Nota / kertas pencatatan

5. Kebersihan:

- ☐ Tisu / lap bersih
- ☐ Hand sanitizer / sabun
- ☐ Kantong plastik untuk sampah
- ☐ Masker / sarung tangan (opsional)

LAMPIRAN 3

Rubrik Observasi – Pelaksanaan Warung Sehat

Gunakan rubrik ini untuk menilai pelaksanaan kegiatan oleh setiap kelompok selama simulasi "Warung Sehat".

Aspek Penilaian	Skor 1 (Tidak Tampak)	Skor 2 (Cukup Tampak)	Skor 3 (Tampak Baik)	Skor 4 (Sangat Baik)
Kesesuaian menu dengan prinsip Isi Piringku				
Kebersihan dan kerapian stan/lapak				
Kerjasama dan pembagian peran dalam kelompok				
Kemampuan menjelaskan kandungan gizi menu				
Kreativitas promosi (poster, slogan, nama warung)				
Sikap ramah dan sopan saat melayani pembeli				

Total Skor: _____ / 24

Catatan / Umpan Balik untuk Kelompok:

LAMPIRAN 4

Lembar Refleksi Individu – Kegiatan Warung Sehat

Nama: _____

Kelas: _____

Tanggal: _____

Petunjuk: Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan jujur dan lengkap.

1. Apa hal yang paling kamu sukai dari kegiatan Warung Sehat ini? Mengapa?
2. Apa menu yang paling menarik menurutmu? Jelaskan alasannya.
3. Apa pelajaran baru yang kamu dapatkan tentang makanan sehat atau gizi?
4. Apa tantangan yang kamu hadapi selama kegiatan ini? Bagaimana kamu mengatasinya?
5. Apa peranmu dalam kelompok, dan bagaimana kamu berkontribusi?
6. Setelah mengikuti kegiatan ini, apa yang ingin kamu ubah atau tingkatkan dalam kebiasaan makanmu?
7. Menurutmu, bagaimana kegiatan ini bisa bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari?

LAMPIRAN 5

Lembar Observasi Kunjungan Industri Pangan Lokal

Nama Siswa: _____

Kelas: _____ Tanggal: _____

Nama Industri Pangan yang Dikunjungi: _____

Petunjuk: Gunakan lembar ini untuk mencatat hasil pengamatanmu selama kunjungan.

1. Apa jenis makanan yang diproduksi di tempat ini? Sebutkan dan jelaskan secara singkat.

2. Apa saja bahan baku utama yang digunakan dalam produksi makanan ini?

3. Jelaskan secara singkat tahapan proses pembuatan makanan dari awal hingga menjadi kemasan siap jual.

4. Bagaimana tempat ini menjaga kebersihan dan keamanan makanannya? (contoh: penggunaan alat pelindung, kebersihan area, dll)

5. Informasi apa saja yang kamu temukan di label kemasan produk? (misalnya: komposisi, tanggal kedaluwarsa, nilai gizi)

6. Apa hal baru yang kamu pelajari dari kunjungan ini?

7. Menurutmu, mengapa penting untuk memeriksa label makanan sebelum membeli atau mengonsumsinya?

LAMPIRAN 6

Lembar Refleksi – Kunjungan Edukatif ke Industri Pangan Lokal

Nama Siswa: _____

Kelas: _____ Tanggal: _____

Petunjuk:

Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan jujur berdasarkan pengalamanmu selama kunjungan ke industri pangan lokal.

1. Apa hal paling menarik atau berkesan yang kamu lihat selama kunjungan? Mengapa?

2. Apa hal baru yang kamu pelajari tentang proses produksi makanan kemasan?

3. Apakah setelah kunjungan ini kamu menjadi lebih perhatian terhadap label makanan (seperti tanggal kedaluwarsa dan kandungan gizi)? Jelaskan.

4. Menurutmu, mengapa penting bagi kita untuk mengetahui cara makanan diproduksi dan dikemas?

5. Apa satu kebiasaan baru yang ingin kamu lakukan setelah kegiatan ini (misalnya: membaca label makanan, memilih makanan lokal, menghindari jajanan berisiko, dll)?

LAMPIRAN 7

Lembar Perencanaan Kampanye Digital – Gizi dan Lingkungan

Nama Kelompok: _____

Nama-nama Anggota:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Topik Kampanye yang Dipilih:

(Jajanan Sehat / GGL / Isi Piringku / Makanan Beragam / Sampah Makanan dan Kemasan / PHBS / Body Image)

Judul Konten Kampanye: _____

Pesan Utama yang Ingin Disampaikan:

Bentuk Konten:

(Video / Poster / Carousel / Podcast / Lainnya: _____)

Target Audiens:

(Contoh: teman seumuran, adik kelas, keluarga, masyarakat umum, dll)

Media Penayangan Konten:

(Instagram / TikTok / YouTube / Akun Kelas / Sekolah / Lainnya)

Rencana Isi Konten (alur, narasi, teks, visual, dll):

Pembagian Tugas Tiap Anggota Kelompok:
