



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN

Jl. Limau II, Kebayoran Baru, Jakarta Selatan 12130
Telp./Fax. (021) 7256157. <http://fikes.uhamka.ac.id>, <http://uhamka.ac.id>

SURAT TUGAS

Nomor: 3453 /F.03.08/2022

Bismillaahirrahmaanirrahim,

Pimpinan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA (FIKES UHAMKA) memberi tugas kepada:

Nama : **Nursyifa Rahma Maulida, M.Gizi**

Tugas : Sebagai Narasumber Kegiatan Edukasi Gizi Seimbang di Tatanan Sekolah di DKI Jakarta

Hari/Tanggal : Kamis, 27 Oktober 2022

Waktu : Pukul 11.00 – 12.00 WIB

Tempat : Luminor Hotel Jakarta Kota
Jl. Mangga Besar Raya No.73, Taman Sari, Jakarta

Demikian surat tugas ini dibuat dan diberikan kepada yang bersangkutan agar dapat dilaksanakan dengan sebaik – baiknya sebagai amanah dan ibadah kepada Allah SWT.

Jakarta, 29 Rabiul Awal 1444 H
25 Oktober 2022 M

Dekan,


Qay Linda, M.Kes
NIDN : 0330107403



Peranan Sarapan Pagi untuk Prestasi Anak Sekolah



Nursyifa Rahma Maulida, M.Gizi

Program Studi Ilmu Gizi

Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka, Jakarta

0812 8395 1657

nursyifa.maulida@uhamka.ac.id

Menu:

1

Perkenalan

2

Karakteristik Anak Usia Sekolah

3

Masalah Gizi Anak Usia Sekolah

4

Dampak Masalah Gizi

5

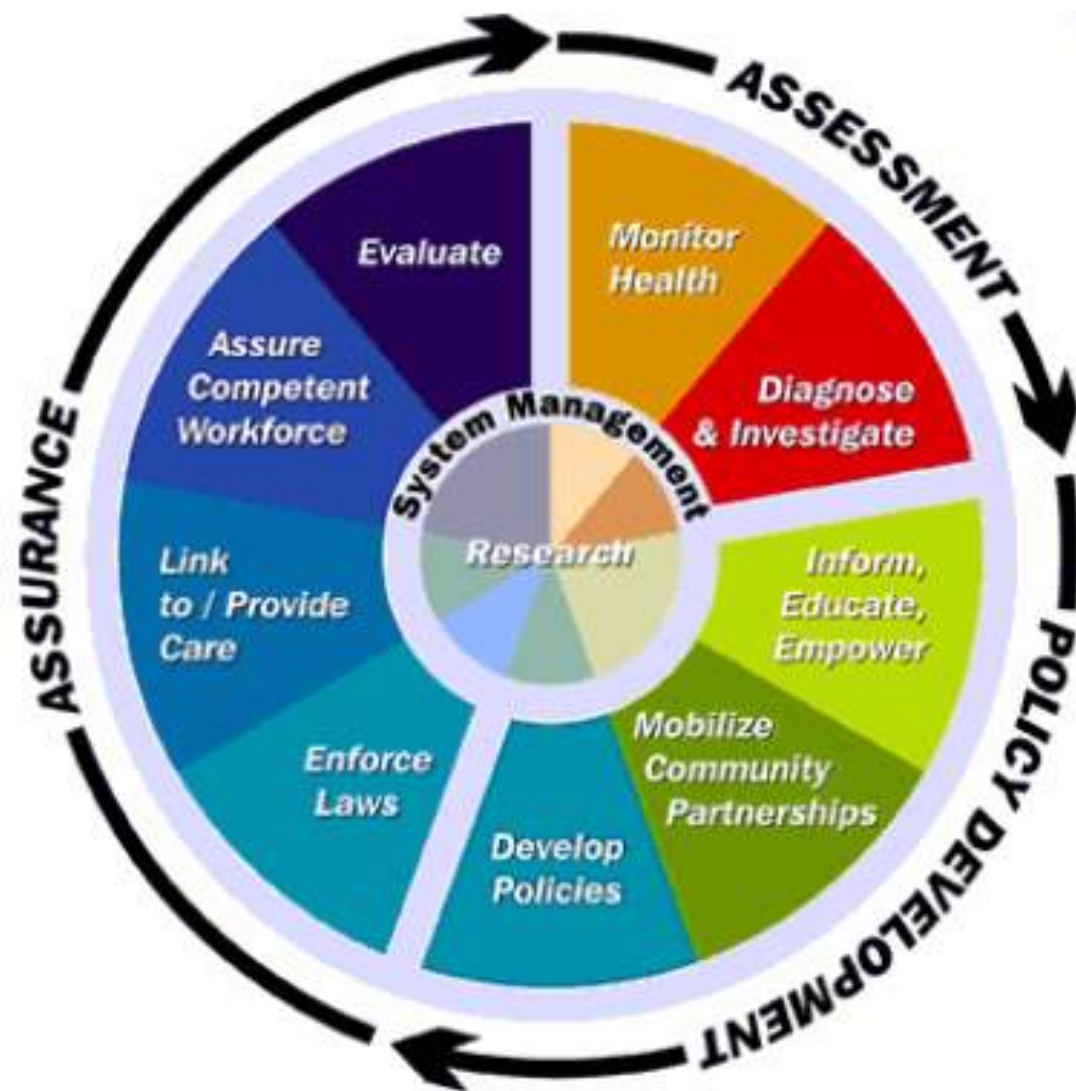
Sarapan dan Gizi Seimbang

6

Tips & Trick Menyiapkan Sarapan



Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA adalah universitas utama yang menghasilkan lulusan unggul dalam kecerdasan spiritual, intelektual, emosional, dan sosial dengan berlandaskan nilai al Islam dan kemuhammadiyahannya di dalam segala aspek kehidupan.



UHAMKA sebagai salah satu perguruan tinggi swasta dengan Akreditasi A ikut berkontribusi dalam pembangunan negara, termasuk bidang kesehatan. Pusat Kajian Kesehatan (PUSKAKES) di bawah Fakultas ilmu-ilmu Kesehatan yang didirikan pada tahun 2019 memiliki visi “Meningkatkan Kesehatan dan Menyelamatkan Kehidupan” dengan misi:

1. Melakukan penelitian dan menyebarkan temuan yang dapat dipercaya untuk mempengaruhi kebijakan kesehatan;
2. Memperluas kolaborasi dengan pemerintah daerah dan LSM untuk mengembangkan kebijakan dan intervensi kesehatan terbaik untuk semua;
3. Mengintegrasikan kearifan lokal dan temuan penelitian ke dalam informasi untuk kesehatan proses advokasi;
4. Membangun “umat sehat” dengan mengintegrasikan nilai dan prinsip Islam ke dalam hidup sehat gaya

SEAMEO

Southeast Asian Ministers of Education Organization



SEAMEO adalah organisasi antar pemerintah di regional yang didirikan pada tahun 1965 oleh pemerintah dari negara-negara di Asia Tenggara untuk mempromosikan kerjasama regional di bidang pendidikan, ilmu pengetahuan, dan kebudayaan di wilayah tersebut.

RECFON

Regional Center for Food and Nutrition

RECFON adalah salah satu pusat kajian unggulan SEAMEO memfokuskan diri pada bidang gizi dan pangan bertempat di Jl. Salemba Raya 6, Jakarta





Program Nutrition Goes to School (I-HELP)

Gizi untuk Prestasi

Program multisektoral **berbasis sekolah/madrasah** yang menekankan peran sekolah/madrasah sebagai media yang efektif dalam **edukasi pembentukan karakter** yang berorientasi pada **praktek gizi yang baik** yang dapat diterapkan di sekolah/madrasah maupun di rumah

bertujuan untuk **meningkatkan prestasi akademik dan partisipasi aktif peserta didik** dalam kegiatan di sekolah/madrasah dengan terpenuhinya kebutuhan gizi mereka

Kelompok Sasaran:

Pelajar SD/MI, SMP/MTs, SMA/MA/SMK,
Pesantren

Berkoordinasi dengan:

Kemendikbud, Kemenag,
Kemenkes, Kemendagri
Akademisi, Organisasi Profesi, Organisasi
Nirlaba, dll

Tahun diluncurkan: 2016



Integrity, Trust, Compassion

Anak Usia Sekolah?



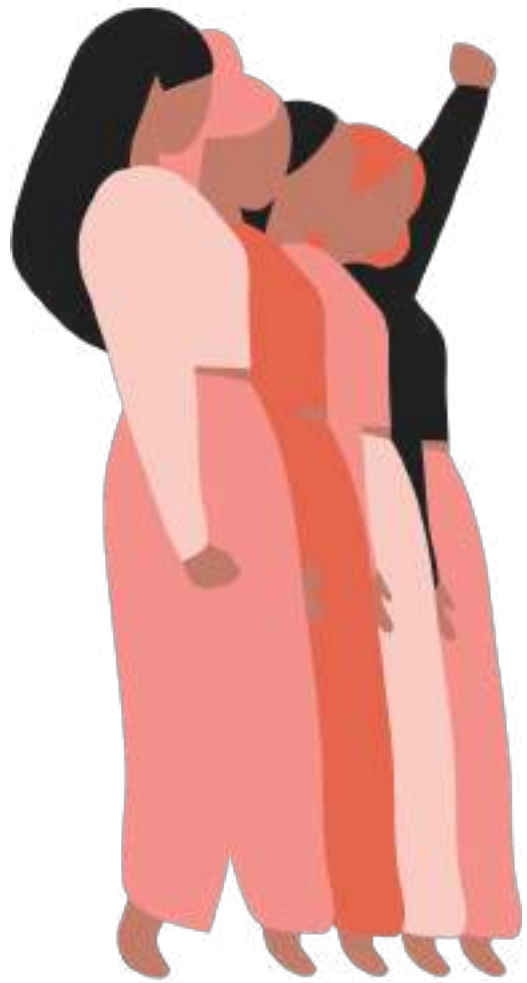
Batasan Usia Anak Usia Sekolah

Masa anak-anak (5 – 10 tahun)

Masa remaja awal (10 – 13 tahun)

Masa remaja tengah (14 – 16 tahun)

Masa remaja akhir (17 – 19 tahun)



Karakteristik Remaja

Perubahan Fisik :

- “Growth spurt”: Pertumbuhan dan perkembangan tubuh yang cepat (tinggi badan, berat badan, komposisi tubuh)
- Pematangan organ seksual



Perubahan Psikososial

- Perkembangan fisik yang cepat → Pengembangan “Body image”

Perubahan Biologis :

- Kebutuhan gizi sama dengan dewasa (perlu asupan protein, mineral yang lebih tinggi)
- Menstruasi → perlu asupan zat besi > pada remaja putri



Perubahan Psikologis pada **Remaja Pertengahan**

Sangat memperhatikan penampilan

Mulai mengalami periode sedih karena ingin lepas dari orang tua

Berusaha untuk mendapat teman/ role model baru

Sangat memperhatikan kelompok main secara selektif dan kompetitif (Peer pressure)

Tidak atau kurang menghargai pendapat orang tua

Sering sedih/*moody*



Masalah Gizi Anak Usia Sekolah



Body Image



Anemia



Obesitas



Gaya hidup sedentary / tidak aktif



Kurang konsumsi sayur & buah

Status Gizi Remaja (13-15 tahun)

25.7% pendek

8.7% kurus

16% gemuk

Anemia Remaja (15-24 tahun)

32% dan 48.9% pada perempuan

Perilaku kesehatan

9.1% anak 10-18 tahun merokok setiap hari.

49.6% anak 15-19 tahun beraktivitas rendah.

92.5% penduduk >10 tahun mengonsumsi kurang sayur

1 dari 4 anak melewatkan sarapan

(Riskesdas, 2013& 2018)



Perkembangan fisik yang terganggu



Kemampuan konsentrasi terganggu → Prestasi belajar kurang

Sebuah studi menyebutkan bahwa terdapat penurunan IQ sebesar 1,73 poin untuk setiap penurunan 1 g/L hemoglobin

Kemampuan interaksi sosial terganggu → Rendahnya kepercayaan diri



Rendahnya produktivitas dan penghasilan di masa depan

Hasil Studi Baseline SMP/MTs (DKI Jakarta) N=172

- 65% rutin sarapan pagi
- 67% sarapan sebelum jam 9 pagi
- Mayoritas menu sarapan yang dikonsumsi: **nasi dan lauk (33%)**, nasi, sayur dan lauk (23%), roti (16%)

Alasan tidak sarapan

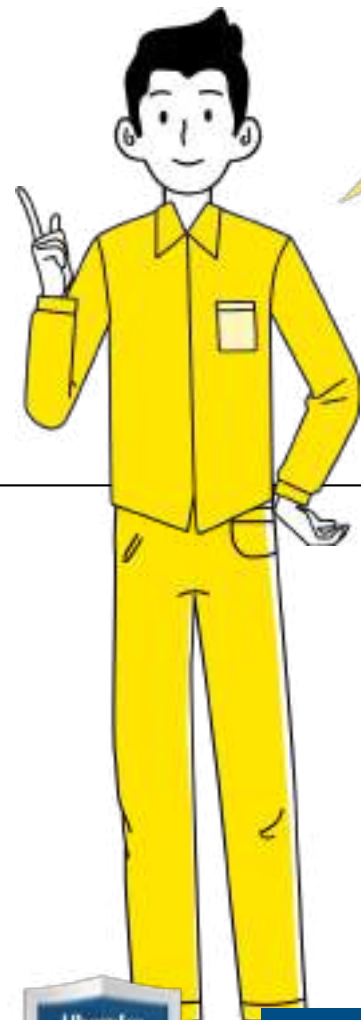
- Bila sarapan membuat perut sakit
- Sulit bangun pagi
- **Tidak tersedia sarapan di rumah**



Sarapan dan Gizi Seimbang



Apa Itu Sarapan?



Makan dan minum pagi yang direkomendasikan untuk dilakukan sebelum jam **09.00**

Idealnya sarapan mencukupi 15- 25% kebutuhan energi/hari (**500-600 kalori**) sebagai bagian **gizi seimbang**

Mewujudkan hidup yang lebih sehat, bugar, aktif, dan cerdas

1. TUMPENG GIZI SEIMBANG : PANDUAN KONSUMSI SEHARI-HARI



2. Piring Makanku: Sajian sekali makan



10 PESAN UMUM GIZI SEIMBANG

1. Syukuri dan nikmati aneka ragam makanan
2. Perbanyak Makan Sayur dan Cukup Buah-buahan
3. Biasakan mengkonsumsi lauk-pauk Mengandung Protein Tinggi
4. Biasakan Mengkonsumsi Aneka Ragam Makanan Pokok
5. Batasi Konsumsi Pangan Manis, Asin dan Berlemak
6. Biasakan Sarapan
7. Biasakan Minum Air Putih Yang Cukup dan Aman
8. Biasakan Membaca Label pada Kemasan Pangan
9. Cuci Tangan Pakai Sabun dengan Air Mengalir
10. Lakukan Aktifitas Fisik yang Cukup dan Pertahankan BB

Setuju atau tidak?

Hanya minum air/kopi/teh sudah bisa dikatakan sarapan



Konsumsi sepotong kue kecil sudah dikatakan sarapan karena mengenyangkan



Makan jam 10 pagi saat jam istirahat bisa dikatakan waktu sarapan



Bagaimana contoh sarapan yang sehat?





Apa saja manfaat rutin sarapan khususnya bagi remaja?

Apa menu sarapan favorit anda?



Manfaat Rutin Sarapan



SE

Meningkatkan fokus/ konsentrasi belajar dan kemampuan memecahkan masalah

NI

Nilai akademis yang lebih baik

M

Mood yang lebih baik

AN

Menurunkan risiko kegemukan/obesitas

Kriteria Sarapan Sehat:

$\frac{1}{2}$ piring buah dan sayur

$\frac{1}{2}$ piring lagi..

1/3 lauk pauk

2/3 makanan pokok



Contoh menu sarapan sehat



KATALOG KALORI

#034
mi instan

by: @hansboling

INDOMIE

GORENG JUMBO

(1 bungkus, 129 gram)

560 kalori

80 gram karbohidrat

13 gram gula

3 gram serat

13 gram protein

21 gram lemak



INDOMIE

GORENG

(1 bungkus, 85 gram)

380 kalori

54 gram karbohidrat

8 gram gula

2 gram serat

8 gram protein

14 gram lemak



INDOMIE

SAMYANG

(1 bungkus, 140 gram)

530 kalori

85 gram karbohidrat

7 gram gula

1 gram serat

12 gram protein

16 gram lemak



MIE SEDAAP

GORENG

(1 bungkus, 91 gram)

420 kalori

60 gram karbohidrat

7 gram gula

8 gram serat

8 gram protein

16 gram lemak



BAKMI

Apa yang lebih?

Apa yang kurang?



Tips & Trick Menyiapkan Sarapan Sehat



- Ajak anak untuk menyusun menu sarapan
- Ajak anak untuk memasak makanan bersama
- Membuat *meal-prep* saat libur
- Membuat sendiri makanan frozen rumahan
- Mulai dari sekarang! 😊



Peran orang tua

1. Menjadi orang tua **cerdas dan peduli**
2. Pembiasaan positif : makan atau memasak bersama keluarga guna mengontrol mutu asupan
3. Komunikasi anak dan orangtua
 - Menjadi teman dan pendengar bagi anak
4. Komunikasi orangtua dan guru → mendukung program promosi gizi di sekolah



Refleksi

Sarapan dianjurkan untuk dilakukan sebelum pukul 10 pagi



Sarapan dapat menurunkan risiko kegemukan atau obesitas



Menu sarapan yang sehat adalah sesuai dengan konsep 4 sehat 5 sempurna



Kesimpulan

1. Sarapan adalah makan pagi yang direkomendasikan untuk dilakukan sebelum jam **9 pagi** (500-600 kalori)
2. Manfaat sarapan khususnya bagi remaja adalah **SE-NI-M-AN**
3. Sarapan yang sehat adalah sarapan yang memenuhi konsep **isi piringku**

IMPORTANT!

**Dokumentasi
Kegiatan Sarapan
Bersama**



Bawa bekal dan makan bersama gizi seimbang SMPN 5 Cirebon



Cooking class, SMPN 7 Cirebon memanfaatkan hasil kebun dan ikan untuk edukasi sekaligus praktik gizi (terintegrasi dg mapel)



Kegiatan sarapan dan makan siang bersama di SMK Wikrama dan SMK Farmasi Galenium Kab. Bogor



Kegiatan makan bekal bersama SD
Cipageran Mandiri 1 Cimahi



Kegiatan makan bersama BTS (Bersama
teman sekolah) SD Kartika XIX-5 Cimahi



MABAR ZIMBA SDN
Leuwigajah Mandiri 1



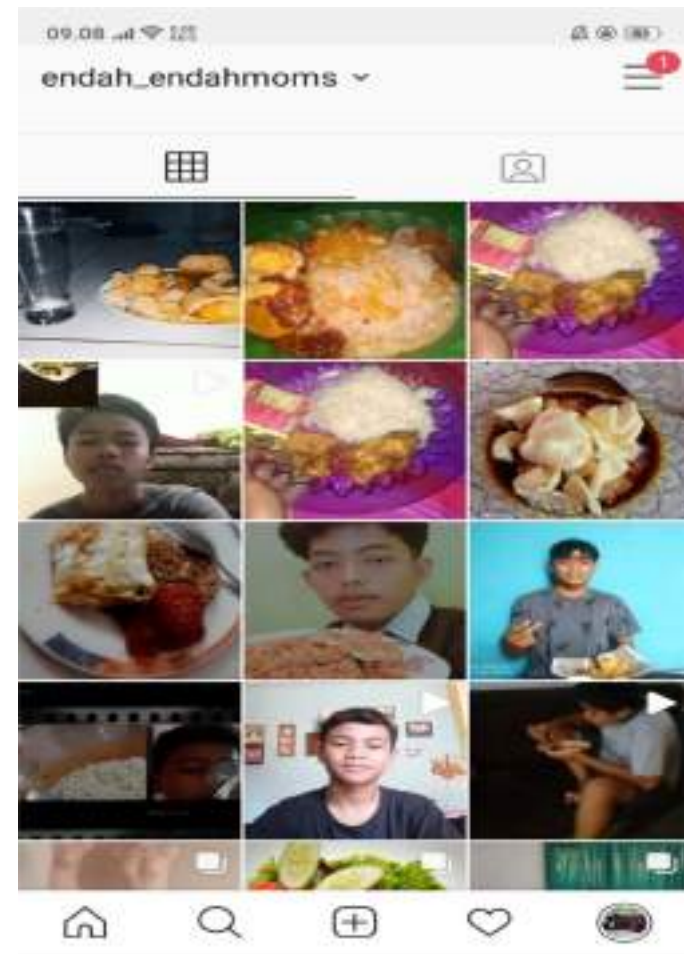
Kegiatan bawa bekal gizi seimbang
dan makan bersama di SDN
Sidamulya dan Pahlawan



Penerapan kegiatan cooking home dari Siswa SDN Sidamulya saat BDR



Cooking home saat BDR SMPN 7 Cirebon



Kegiatan sarapan (BDR) di SMK Geo Informatika



Sarapan saat BDR di MAN 16 Jakarta



Contoh menu sarapan kiriman ortu siswa di SDN Kartika XIX-5 Cimahi

SKIPPING BREAKFAST IS LIKE TRYING TO RUN A CAR WITHOUT GAS - YOU WILL NOT GET VERY FAR.