



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: 1476 /F.03.02/2025

Pimpinan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA memberi tugas kepada:

- Nama : **Nursyifa Rahma Maulida, M.Gizi**
- Tugas : Narasumber dalam acara kegiatan Seminar Kesehatan IMMawati (SEKESTI) dengan tema Mewujudkan Kesadaran Generasi Z, Menggali Potensi Diri melalui Kesehatan Reproduksi dan Mental yang Terjaga
- Hari/Tanggal : Sabtu, 31 Mei 2025
- Waktu : Pukul 07.30-12.00 WIB
- Tempat : Ruang Sidang A, B, dan C, Kampus A UHAMKA, Limau
- Catatan** : Setelah melaksanakan tugas harap membuat laporan secara tertulis kepada Dekan

Demikian surat tugas ini diberikan untuk dilaksanakan dengan sebaik-baiknya sebagai amanah dan ibadah kepada Allah Subhanahu Wata'ala.

Jakarta, 21 Zulkaidah 1446 H
19 Mei 2025 M

Dekan,

Ony Linda, M.Kes
NIDN : 0330107403

Tembusan:

- Yth. 1. Wakil Dekan I
2. Wakil Dekan II u.p Kasubag Keuangan
Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan UHAMKA

Mewujudkan Kesadaran Generasi Z, Menggali Potensi Diri melalui Kesehatan Reproduksi dan Mental yang Terjaga

Nursyifa Rahma Maulida, M.Gizi

Disiapkan untuk Kegiatan IMMAWATI

Outline

- Definisi Gaya Hidup dan Kesehatan Mental
- Faktor yang memengaruhi Gaya Hidup Remaja
- Korelasi antara Gaya Hidup dengan Kesehatan Mental
- Penerapan Gaya Hidup yang Mendukung Kesehtan Mental



Outline

- **Definisi Gaya Hidup dan Kesehatan Mental**



Batasan 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 Remaja



Body Image



Anemia



Obesitas



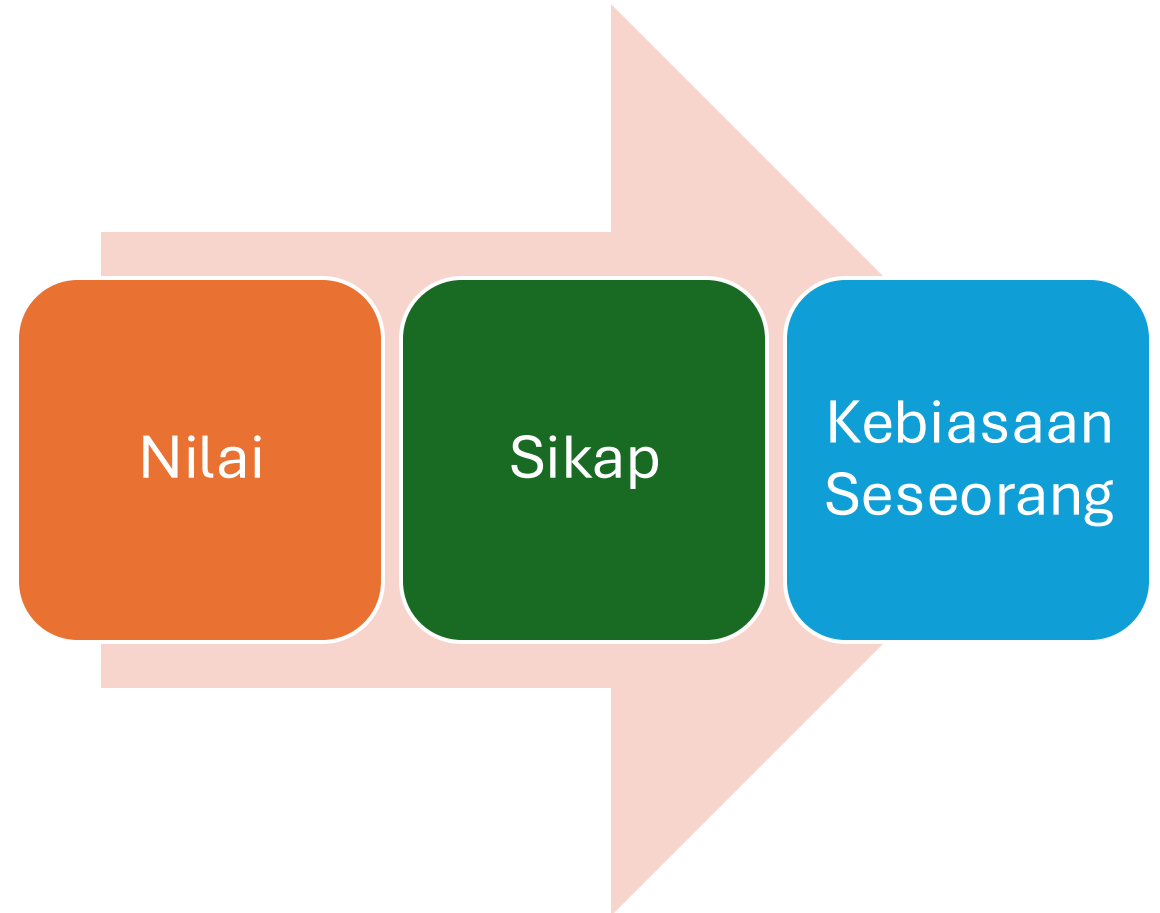
Kurang konsumsi sayur
& buah



Gaya hidup sedentary / tidak aktif



GAYA HIDUP



Kesehatan Mental Remaja

Menurut WHO, **KONDISI SEJAHTERA**

- Menyadari kemampuannya “*Self Awareness*”
- Dapat mengatasi tekanan hidup “*Socialisation*”
- Bekerja secara produktif “*Productivity: Effective and Efficient*”
- Berkontribusi terhadap lingkungannya “*Individual Action*”



Aspek Emosional

Kemampuan individu dalam mengelola perasaan dan emosi secara sehat dan adaptif.

Karakteristik secara emosional:

- Mampu **mengidentifikasi dan memahami** emosi sendiri (seperti sedih, marah, cemas, senang)
- Dapat **mengontrol** ledakan emosi atau tidak mudah terbawa suasana
- Mampu **mengekspresikan perasaan** dengan cara yang tepat (tidak menyakiti diri/orang lain)
- **Empati** terhadap orang lain — mampu merasakan dan memahami perasaan orang lain

Gangguan pada aspek emosional dapat terlihat dari:

- Perubahan mood drastis
- Mudah tersinggung atau marah tanpa sebab yang jelas
- Perasaan sedih berkepanjangan
- Sulit merasa bahagia atau puas



Aspek Psikologis

Fungsi kognitif dan cara berpikir seseorang terhadap diri sendiri, orang lain, dan dunia sekitarnya.

Karakteristik secara psikologis:

- Mampu **berpikir rasional dan positif**
- Punya **kesadaran diri** yang baik (self-awareness)
- Mampu **mengambil keputusan** dan **memecahkan masalah**
- Memiliki **konsep diri yang sehat** (percaya diri, mengenal kelebihan dan kekurangan)

Gangguan pada aspek psikologis dapat terlihat dari:

- Pola pikir negatif yang berlebihan (misalnya merasa tidak berharga)
- Kesulitan dalam konsentrasi atau pengambilan keputusan
- Cemas berlebihan tanpa penyebab nyata
- Pikiran obsesif atau berulang yang mengganggu



Aspek Sosial

Berinteraksi dan membangun hubungan sosial yang sehat dengan orang lain.

Karakteristik secara sosial:

- Mampu **berkomunikasi secara efektif**
- Bisa **menjalin dan mempertahankan hubungan yang positif** (teman, keluarga, guru)
- Punya **dukungan sosial** yang cukup dan tahu ke mana harus meminta bantuan
- Dapat **bekerja sama** dalam kelompok, **berempati**, dan **menghargai perbedaan**

Gangguan pada aspek sosial dapat terlihat dari:

- Menarik diri dari lingkungan sosial (isolasi)
- Sulit bergaul atau merasa cemas saat berinteraksi
- Konflik sosial yang berulang
- Tidak merasa memiliki teman atau tempat bercerita



Outline

- **Faktor yang memengaruhi Gaya Hidup Remaja**



Faktor Gaya Hidup Remaja

Lingkungan Sosial:

- Teman sebaya
- Keluarga
- Media sosial dan internet

Pendidikan dan Kesadaran Diri:

- Pengetahuan tentang gizi, olahraga, dan kesehatan mental
- Pendidikan karakter dan moral

Kondisi Ekonomi dan Akses:

- Akses ke makanan sehat, fasilitas olahraga, dan layanan kesehatan

Tekanan Akademik dan Ekspektasi:

- Beban tugas sekolah
- Tekanan untuk berprestasi

Kebiasaan Digital:

- Penggunaan gawai dan media sosial yang berlebihan
- Kurang tidur, kurang interaksi sosial nyata



Outline

- **Korelasi antara Gaya Hidup dengan Kesehatan Mental**



Gaya Hidup dan Kesehatan Mental

Gaya hidup memiliki dampak langsung dan tidak langsung terhadap kesehatan mental remaja. Berikut korelasinya:

- **Pola tidur yang buruk** → gangguan konsentrasi, kecemasan, depresi
- **Konsumsi makanan tinggi gula dan lemak** → memicu perubahan suasana hati
- **Kurangnya aktivitas fisik** → risiko stres, rasa lelah berlebih, rendahnya rasa percaya diri
- **Penggunaan media sosial berlebihan** → perasaan tidak aman, membandingkan diri, kecemasan sosial
- **Hubungan sosial yang sehat** → meningkatkan rasa bahagia dan dukungan emosional
- **Keseimbangan antara kegiatan dan waktu istirahat** → menjaga stabilitas emosi



Outline

- **Penerapan Gaya Hidup yang Mendukung Kesehatan Mental**



Aktivitas Kelas 1



Apa perbedaan

4 Sehat 5 Sempurna

Pedoman Gizi Seimbang (PGS)



?



Prinsip Gizi Seimbang terdiri dari 4 PILAR

4 pilar utama gizi seimbang



Tumpeng Gizi Seimbang

PANDUAN KONSUMSI SEHARI-HARI



- Panduan konsumsi sehari-hari.**

Tri Guna Makanan : kelompok zat tenaga (KARBOHIDRAT), zat pembangun (PROTEIN), dan zat pengatur (VITAMIN & MINERAL).

Semakin beragam, semakin lengkap kandungan gizinya.

- Berbagai jenis makanan pada setiap lapisan tumpeng menggambarkan bahan pangan penukar yang berada dalam satu kelompok pangan:**

Misal, 1 gelas susu setara dengan 1 butir telur; nasi dapat diganti dengan roti, singkong dll.

- Letak kelompok bahan makanan pada tumpeng menggambarkan besaran anjuran konsumsi:**

Semakin ke puncak tumpeng, maka sebaiknya kelompok bahan makanan tersebut semakin sedikit dikonsumsi.



INI ISI PIRINGKU,
MANA PIRINGMU?



TRIGUNA MAKANAN



Zat Tenaga

Manusia perlu makanan dari sumber karbohidrat untuk bergerak



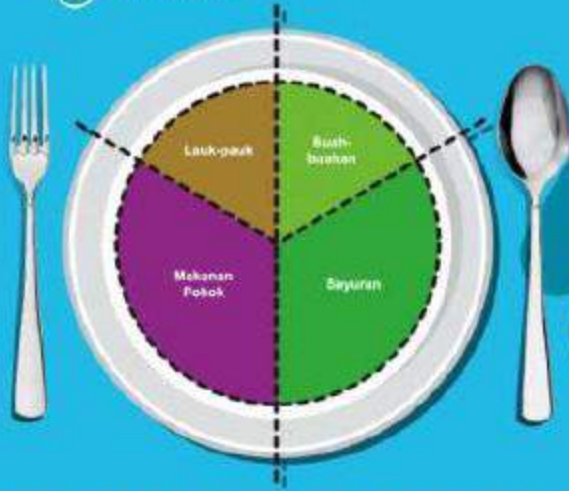
Zat Pembangun

Manusia perlu makanan dari sumber protein untuk tumbuh



Zat Pengatur

Manusia perlu makanan dari sayur dan buah-buahan agar setiap bagian tubuh dapat melaksanakan tugasnya secara teratur



ISI PIRINGKU sekali makan

(contoh: makan siang $\pm$ 700 kalori)

1. **Makanan Pokok** $\Rightarrow$ Nasi dan Penukarnya
 150 gr Nasi = 3 centong nasi
 = 3 buah sedang kentang (300 gr)
 = 1½ gelas mie kering (75 gr)
2. **Lauk Pauk**
 - a. Lauk Hewani, 75 gr Ikan kembung = 2 potong sedang ayam tanpa kulit (80 gr)
 = 1 butir telur ayam ukuran besar (55 gr)
 = 2 potong daging sapi sedang (70 gr)
 - b. Lauk Nabati, 100 gr Tahu = 2 potong sedang tempe (50 gr)
3. **Sayuran** = 150 gr = 1 mangkok sedang
4. **Buah**
 150 gr pepaya = 2 potong sedang
 = 2 buah jeruk sedang (110 gr)
 = 1 buah kecil pisang ambon (50 gr)

Sumber: Isi Piringku, Ditjen Masmas



www.p2ptn.kemkes.go.id



@p2ptmkemkesRI



@p2ptmkemkesRI



@p2ptmkemkesRI



Kuantitas, Kualitas, Makanan
yang Beragam dan Aman



Penerapan Gaya Hidup

- **Tidur cukup dan berkualitas** (7–9 jam per malam)
- **Konsumsi makanan bergizi seimbang** (sayur, buah, protein, air putih)
- **Aktif secara fisik** minimal 30 menit/hari (berolahraga, berjalan kaki, dsb.)
- **Mengelola stres dengan cara sehat** (journaling, meditasi, bicara dengan orang terpercaya)
- **Batasi penggunaan media sosial dan gadget**
- **Menjaga hubungan sosial yang positif** (dengan teman, keluarga, komunitas)
- **Meluangkan waktu untuk hobi dan kegiatan positif**
- **Berani mencari bantuan saat mengalami masalah emosional**



Zat Gizi dan Kesehatan Mental

Ikan Berlemak (Salmon, Sarden, Makarel → Omega 3)

- Omega-3 telah terbukti membantu mengurangi gejala depresi dan kecemasan, serta berperan dalam struktur dan fungsi otak.

Cokelat Hitam (Flavonoid, Kafein, dan Theobromine)

- Cokelat hitam meningkatkan aliran darah ke otak dan merangsang produksi serotonin, hormon yang meningkatkan mood.

Yogurt dan Probiotik (Lactobacillus, Bifidobacterium)

- Kesehatan usus terkait erat dengan kesehatan mental melalui **gut-brain axis**. Probiotik membantu mengurangi stres, kecemasan, dan gejala depresi.

Kacang-kacangan dan Biji-bijian (Almond, Kenari, Chia → Magnesium, Zinc, Tryptopan)

- Zat ini berperan dalam regulasi neurotransmitter seperti serotonin dan dopamin.

Sayuran Hijau (Bayam, Brokoli, Kale → vitamin B9, Antioksidan)

- Folat penting untuk produksi serotonin, dan kekurangannya telah dikaitkan dengan gejala depresi.

Buah Beri (Blueberry, Strawberry, Raspberry → Antioksidan, vitamin C)

- Melindungi otak dari stres oksidatif dan peradangan, serta dapat meningkatkan fungsi kognitif.



Terimakasih

