

Sosialisasi Budaya Hidup Sehat dan Gizi Seimbang pada Masa *New Normal Covid-19* di MTs Se-Kabupaten Karawang

Dikdik Fauzi Dermawan¹, Akhmad Dimiyati², Dhika Bayu Mahardhika³

^{1,2,3}Universitas Singaperbangsa Karawang

email: dfauzi.dermawan@fkip.unsika.ac.id¹, akhmad.dimiyati@fkip.unsika.ac.id²,

dhika.bayumahardhika@fkip.unsika.ac.id³

Info Artikel :

Diterima :

5 Januari 2023

Disetujui :

15 Januari 2023

Dipublikasikan :

24 Januari 2023

ABSTRAK

Dalam kesehatan ada istilah “mencegah lebih baik dari pada mengobati”. Artinya bahwa dengan upaya meningkatkan dan memelihara kesehatan serta mencegah timbulnya masalah kesehatan atau penyakit akan jauh lebih mudah, lebih murah dan mudah dibanding ketika masuk pada fase pengobatan. Jika sakitnya tergolong ringan tidak akan menjadi masalah yang serius. Namun, seperti penyakit jantung koroner, diabetes mellitus, kanker, obesitas dan penyebaran virus pada kondisi pandemic Covid-19 akan sangat sulit ditangani apabila sudah masuk fase berat. Pedoman gizi seimbang menggantikan slogan lama yang telah diimplementasikan di Indonesia yaitu “Empat Sehat Lima Sempurna”. Slogan tersebut sudah tidak sesuai lagi dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) bidang gizi serta masalah dan tantangan yang dihadapi. Pemahaman siswa terhadap pola hidup dan gizi seimbang yang baik akan diimplementasikan dengan benar, sehingga masalah pola hidup sehat dan keseimbangan gizi dapat diatasi. Perlunya diadakan sosialisasi budaya pola hidup sehat dan gizi seimbang.

Kata Kunci: budaya hidup sehat, gizi seimbang

ABSTRACT (10 PT)

In health, there is a term "prevention is better than cure". This means that efforts to improve and maintain health and prevent health problems or diseases will be much easier, cheaper, and more accessible than when entering the treatment phase. If the pain is mild it will not be a serious problem. However, such as coronary heart disease, diabetes mellitus, cancer, obesity, and the spread of the virus during the Covid-19 pandemic, will be very difficult to treat when it enters a severe phase. Balanced nutrition guidelines replace the old slogan that has been implemented in Indonesia, namely "Four Healthy Five Perfect". This slogan is no longer appropriate with the development of science and technology (IPTEK) in the field of nutrition and the problems and challenges it faces. Students' understanding of a good lifestyle and balanced nutrition will be implemented correctly so that the problem of a healthy lifestyle and nutritional balance can be overcome. It is necessary to socialize the culture of a healthy lifestyle and balanced nutrition.

Keywords: healthy living culture, balanced nutrition



©2022 Penulis. Diterbitkan oleh Sabajaya Publisher. Ini adalah artikel akses terbuka di bawah lisensi Creative Commons Attribution NonCommercial 4.0 International License. (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

PENDAHULUAN

Kondisi pandemik virus Corona yang menyerang Indonesia, khususnya Kabupaten Karawang membuat kesehatan terancam. Upaya peningkatan dan memelihara kesehatan serta mencegah timbulnya masalah kesehatan atau penyakit akan jauh lebih mudah, lebih murah dibanding ketika masuk pada fase pengobatan. Jika sakitnya tergolong ringan tidak akan menjadi masalah yang serius. Namun, seperti penyakit jantung koroner, diabetes mellitus, kanker, obesitas dan penyebaran virus pada masa pandemik Covid-19 akan sangat sulit ditangani apabila sudah masuk fase berat. Kesadaran dan pemahaman masyarakat sangat penting untuk penyebaran penyakit baik penyakit yang disebabkan oleh virus atau penyakit degenerative. Pengetahuan tersebut harus diberikan dari tingkat anak sekolah sampai orang dewasa.

Pengertian hidup sehat dapat didefinisikan sebagai hidup tanpa gangguan masalah yang bersifat fisik maupun non fisik. Gangguan fisik berupa penyakit-penyakit yang menyerang tubuh dan fisik seseorang. Sementara non fisik menyangkut kesehatan kondisi jiwa, hati dan pikiran seseorang. Artinya,

kesehatan meliputi unsur jasmani dan rohani. Banyak orang yang secara jasmani memiliki tubuh yang sehat dan baik, namun kondisi rohani mereka sangat memprihatinkan. Orang-orang sukses, pintar, dan kaya yang mempunyai jasmani sehat, belum tentu kondisi rohani mereka sehat.

Pengertian hidup sehat mencakup aturan dan pola seseorang untuk menjalankan hidup ini dengan cara proporsional dan terkontrol. Pola tersebutlah yang akan membuat orang menjadi sehat. Untuk sehat butuh aturan, jika hidup tanpa aturan maka akan menimbulkan kehidupan yang serampangan/tidak teratur/sembrono. Bukan hanya kesehatan fisik yang akan terganggu, namun lebih berbahaya lagi jika menyangkut kesehatan jiwa. Kesehatan amatlah penting untuk meraih kebahagiaan hidup. Syarat utama seseorang dapat menikmati kebahagiaan dalam hidup ini adalah saat mereka memiliki kesehatan secara jasmani dan rohani (spiritual).

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, sehat adalah keadaan seluruh badan serta bagian-bagiannya bebas dari sakit. Menurut UU Kesehatan No 36 tahun 2009, Kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Berdasarkan uraian tersebut, saya merasa tertarik untuk mengkaji, "Sosialisasi Budaya Hidup Sehat dan Gizi Seimbang di Masa New Normal Covid-19 di MTs Se-Kabupaten Karawang".

Berdasarkan uraian yang telah disebutkan di latar belakang maka dapatlah disusun rumusan masalah sebagai berikut:

"Seberapa pentingnya budaya hidup sehat dan gizi seimbang untuk masyarakat sekolah pada masa *new normal Covid-19* di MTs Se-Kabupaten Karawang".

Solusi Yang Ditawarkan

Tujuan ini adalah untuk mengetahui betapa pentingnya akan kesadaran budaya hidup sehat dan gizi seimbang di MTS Se-Kab Karawang di masa *new normal covid-19*.

Manfaat dari pengabdian ini dibagi menjadi dua yaitu, manfaat akademis, dan manfaat praktis. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

a. Akademis

Hasil ini dapat dijadikan referensi bagi penelitian Kesehatan lainnya terutama penelitian Pendidikan Kesehatan Sekolah.

b. Praktis

Dilihat dari manfaatnya secara praktis, ini dapat bermanfaat bagi:

1. Bagi Pengabdian

Ini dapat menambah pengetahuan bagi pengabdian dalam bidang pendidikan kesehatan sekolah dengan tema budaya hidup sehat dan gizi seimbang di masa *new normal covid-19*.

2. Bagi Masyarakat

Ini dapat bermanfaat bagi masyarakat sebagai wacana untuk menambah wawasan mengenai pentingnya Budaya hidup sehat dan gizi seimbang di masa *new normal covid -19*.

METODE PENELITIAN

Metode yang dilakukan pada pengabdian masyarakat adalah dengan menggunakan metode sosialisasi melalui ceramah dan pada awal dan akhir kegiatan diberikan pretest dan posttest mengenai budaya hidup sehat dan gizi seimbang untuk mengetahui input dan output oleh peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Budaya Hidup Sehat

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, sehat adalah keadaan seluruh badan serta bagian-bagiannya bebas dari sakit. Menurut UU Kesehatan No 36 tahun 2009, Kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis.

Menurut Badan Kesehatan Dunia/ World Health Organization (WHO): *Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.* (Sehat adalah keadaan sejahtera secara fisik, mental, dan sosial bukan hanya sekedar tidak adanya penyakit maupun cacat).

Pola hidup sehat meliputi cara, aturan dan hal yang harus dilaksanakan seseorang dalam rangka mencapai sebuah tujuan. Untuk dapat hidup sehat secara jasmani, hal pertama yang harus diperhatikan adalah menilik secara fisik bagian dari tubuh kita yang berkontribusi menyumbang masalah penyakit.

Gaya hidup sehat adalah suatu gaya hidup dengan memperhatikan faktor-faktor tertentu yang mempengaruhi kesehatan, antara lain makanan dan olahraga. Selain itu gaya hidup seseorang juga mempengaruhi tingkat kesehatannya, misalnya jika suka merokok dan minum minuman keras, tentu saja bukan pola hidup sehat (Anne, 2010). Menurut Depkes RI (1997), gaya hidup sehat adalah segala upaya untuk menerapkan kebiasaan yang baik dalam menciptakan hidup yang sehat dan menghindari kebiasaan yang buruk yang dapat mengganggu kesehatan. Menurut Depkes RI (2002) indikator gaya hidup sehat antara lain: perilaku tidak merokok, pola makan sehat dan seimbang dan aktivitas fisik yang teratur.

Konsep sehat menurut Ilmu Faal (fisiologi): sehat itu ada 2 yakni sehat statis dan sehat dinamis

1. Sehat statis, normalnya fungsi alat-alat tubuh ketika istirahat.
2. Sehat dinamis, normalnya fungsi alat-alat tubuh ketika sedang bekerja/olahraga.
3. Orang yang sehat dinamis sudah pasti sehat statis, tetapi tidak sebaliknya.
4. Sehat dinamis adalah sasaran yang harus dicapai melalui kegiatan olahraga.
5. Hakekat olahraga adalah melatih alat-alat tubuh agar tetap dapat berfungsi normal pada waktu bekerja/olahraga

Ada 3 faktor yang mempengaruhi kesehatan seseorang:

1. Penyebab penyakit,
 - a. exogen, yakni terdapat di luar tubuh manusia yang dapat menyerang perorangan dan masyarakat golongan ini dibagi dalam:
 - i. yang nyata dan hidup: bibit penyakit; bakteri, virus, jamur, cacing dll.
 - ii. yang nyata tak hidup: zat-zat kimia, racun, asam, logam, beberapa jenis trauma (elektrik, mekanik, termik), Makanan : kekurangan beberapa jenis zat makanan atau kelaparan
 - iii. yang abstrak: bidang ekonomi (kemiskinan), bidang sosial (asocial), bidang mental (rasa cemas, takut dll)
 - b. endogen, yakni dari dalam tubuh manusia. Seseorang yang sejak dari lahir memudahkan timbulnya penyakit-penyakit tertentu. Misalnya, penyakit turunan: buta warna, haemophili atau juga usia dan perawakan (habitus).
2. Manusia sebagai tuan rumah, yaitu manusia yang dihindangi penyakit merupakan faktor yang sangat penting. Bila seseorang terkena suatu bibit penyakit, belum tentu akan menjadi sakit, karena masih tergantung pada beberapa hal, salah satunya adalah daya tahan tubuh orang tersebut. Daya tahan tubuh yang tinggi baik jasmani, rohani, maupun sosial dapat menghindarkan manusia dari berbagai jenis penyakit. Daya tahan ini dapat di tingkatkan melalui:
 - Makanan yang sehat, baik kuantitas maupun kualitasnya
 - Vaksinasi
 - Cara hidup yang teratur: bekerja, belajar, beristirahat, berekreasi dan menikmati hiburan pada waktunya.
 - Menambah wawasan pengetahuan di sekolah, baca buku ilmu pengetahuan, pengalaman hidup dalam masyarakat dll.
 - Menjalankan ajaran agama dengan benar.
3. Lingkungan hidup, segala sesuatu baik benda maupun keadaan yang berada di sekitar manusia, jnyang dapat mempengaruhi kehidupan manusia dan masyarakat, terdiri dari:
 - a. lingkungan biologic
 - b. lingkungan fisik
 - c. lingkungan ekonomi
 - d. lingkungan mental-sosial

B. Penerapan Pola Hidup Sehat

Olahraga adalah merupakan sebuah proses kegiatan yang sistematis untuk mendorong membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Olahraga merupakan sebuah wadah bagi manusia untuk mengeksplorasi pengalaman geraknya dengan olahraga individu akan menjadi bugar serta kualitas hidup menjadi lebih baik tak terkecuali pada anak usia dini sekalipun mereka juga sedini mungkin harus diperkenalkan oleh aktivitas olahraga atau aktivitas jasmani walaupun itu hanya olahraga yang sifat nya tidak terstruktur seperti jalan, bersepeda, bermain lompat tali dan berlari-larian

dengan melakukan aktivitas gerak seperti itu motorik anak akan lebih baik serta tumbuh kembang mereka menjadi optimal.

Olahraga kesehatan adalah olahraga untuk memelihara dan atau untuk meningkatkan derajat Kesehatan dinamis. sehingga orang bukan saja sehat dikala diam (Sehat statis) tetapi juga sehat serta mempunyai kemampuan gerak yang dapat mendukung setiap aktivitas dalam peri kehidupannya sehari-hari (Sehat dinamis) yang bersifat rutin, maupun untuk keperluan rekreasi dan mengatasi keadaan gawat-darurat. Olahraga Kesehatan meningkatkan derajat Sehat Dinamis (Sehat dalam gerak), pasti juga Sehat Statis (Sehat dikala diam), tetapi tidak pasti sebaliknya. Gemar berolahraga dapat mencegah penyakit, hidup sehat dan nikmat. “Malas berolahraga sama dengan mengundang penyakit. Tidak berolahraga sama dengan menelantarkan diri”.

Olahraga kesehatan dapat dilaksanakan secara massal misalnya: jalan cepat atau lari lambat (*jogging*), senam aerobik, senam pernafasan dan olahraga-olahraga massal lain yang sejenis. Senam aerobik sangat baik oleh karena dapat menjangkau seluruh sendi dan otot-otot tubuh, di samping juga merangsang otak untuk berpikir, karena Peserta harus memperhatikan dan segera menirukan gerak instruktur yang selalu berubah tanpa pola, sehingga gerakan-gerakannya tidak dapat dihafalkan! Bila Peserta sudah hafal, maka rangsangan terhadap proses berpikir menjadi berkurang.

Tujuan berolahraga secara rutin adalah:

- a. Mengoreksi akibat kurang gerak pada sistem gerak tubuh
- b. Mencegah keterbatasan kemampuan tubuh (akibat kelelahan dini)
- c. Mencegah, mengurangi, dan mengatasi stress
- d. Memperbaiki kerja sistem jantung dan sirkulasi darah
- e. Mencegah terjadinya proses degenerasi dini
- f. Mengoreksi sistem alat gerak (bila ada)
- g. Sebagai terapi pada penyakit-penyakit tertentu

Dampak positif latihan olahraga:

- a. Perbaikan keadaan umum
- b. Peningkatan rasa percaya diri
- c. Perbaikan kesadaran tubuh (*body conscious*)
- d. Tendensi untuk menderita depresi lebih kecil, keresahan/kegelisahan berkurang
- e. Perbaikan kemampuan mengatasi stres
- f. Terbentuk keseimbangan jiwa dan raga
- g. Kualitas tidur lebih baik
- h. Perbaikan kontak social
- i. Perbaikan kemampuan berkonsentrasi
- j. Berkurangnya penggunaan obat-obatan
- k. Lebih sadar pola makan yang baik
- l. Tendensi kelebihan berat badan berkurang
- m. Metabolisme lemak menurun
- n. Menurunkan kadar lemak darah
- o. Meningkatkan daya tahan tubuh
- p. Perbaikan system pencernaan
- q. Terlindung dari penyakit jantung

Manfaat lain berolahraga adalah meningkatkan kebugaran jasmani atau biasa disebut juga kesegaran jasmani statusnya sama dengan konsep sehat dinamis. Berikut pendapat dr. Sadoso Sumosardjuno (pakar kesehatan olahraga di Indonesia) tentang kebugaran jasmani: adalah keadaan atau kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas atau tugas-tugasnya sehari-hari dengan mudah tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya untuk keperluan-keperluan lainnya.

Tingkat Kebugaran jasmani setiap orang berbeda-beda. Kebugaran jasmani seorang atlet atau tentara pasti berbeda dengan pelajar. Ada orang yang kebugaran jasmaninya baik, adapula yang kebugaran jasmaninya sedang, bahkan ada pula orang yang kebugaran jasmaninya buruk. Orang yang mempunyai kebugaran jasmani baik, ketika ia melakukan banyak aktivitas, ia tidak akan merasakan lelah yang sangat berarti bahkan ia masih bisa mengerjakan aktivitas yang lain. Sedangkan orang yang mempunyai kebugaran jasmani buruk, ketika ia melakukan banyak aktivitas maka akan merasakan

kelelahan yang sangat berarti, sehingga ia tidak bisa melakukan aktivitas lain bahkan ia mengalami sakit karena aktivitas yang telah dilakukannya.

Status kebugaran jasmani seseorang bisa meningkat atau menurun. Bisa meningkat atau stabil apabila selalu memeliharanya dengan aktivitas olahraga yang tepat. Sebaliknya akan menurun apabila tidak pernah berolahraga lagi atau kurang bergerak.

Komponen-komponen kebugaran jasmani:

- a. Daya tahan kardiovaskuler (cardiovascular endurance)
- b. Daya tahan otot (muscle endurance)
- c. Kekuatan otot (muscle strength)
- d. Kelentukan (flexibility)
- e. Komposisi tubuh (body composition)
- f. Kecepatan gerak (speed of movement)
- g. Kelincahan (agility)
- h. Keseimbangan (balance)
- i. Kecepatan reaksi (reaction time)
- j. Koordinasi (coordination)

Pola makan seimbang adalah pangan yang dikonsumsi harus memenuhi kualitas maupun kuantitas dan terdiri dari sumber karbohidrat, sumber protein hewani dan nabati, lemak serta sumber vitamin dan mineral. Pola makan yang sehat dan seimbang dapat menunjang kesehatan seseorang secara optimal sehingga dapat terhindar dari berbagai macam penyakit. Gaya hidup modern yang tidak sehat, dan diikuti dengan tidak teraturnya pola makan, mengakibatkan tingkat kesehatan manusia semakin merosot. Menjamurnya masakan siap saji hingga penambahan bahan pengawet, pewarna dan perasa buatan pada makanan, juga kerap menjadi pemicu berkembangnya penyakit degeneratif, seperti tekanan darah tinggi, gangguan jantung, stroke, kanker, diabetes mellitus dan penyakit lainnya (Yuliarti, 2009).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2007, terdapat 93,6 persen masyarakat kurang dalam mengkonsumsi sayur dan buah yang dapat mengurangi resiko penyakit kardiovaskuler. Menurut Survey Sosial Ekonomi Nasional (SUSENAS) tahun 2004, masalah kegemukan/ obesitas sudah dialami oleh anak-anak yang mencapai angka 11%.

Pola makan seimbang didapat dari nutrisi dengan 7 komponen; protein, karbohidrat, lemak, vitamin, mineral, air dan zat. Pola makan seimbang yaitu 60% biji-bijian, 30% sayur dan buah-buahan untuk mendapatkan vitamin, mineral, air, dan serat, 10% daging untuk mendapatkan lemak. Ragam pangan yang dikonsumsi harus dapat memenuhi tiga fungsi makanan yaitu zat tenaga (karbohidrat), zat pembangun (protein), dan zat pengatur (vitamin dan mineral). Untuk dapat mencukupinya, pangan yang dikonsumsi sehari-hari harus beranekaragam karena konsumsi pangan yang beranekaragam dapat melengkapi kekurangan zat gizi pada pangan lain sehingga diperoleh masukan zat gizi yang seimbang (Almatsier, 2004).

Pola konsumsi adalah susunan jenis dan jumlah pangan yang dikonsumsi seseorang atau kelompok orang pada waktu tertentu (Mudanijah, 2004). Pola konsumsi juga dikatakan sebagai suatu cara yang ditempuh seseorang atau sekelompok orang untuk memilih makanan dan mengonsumsinya sebagai reaksi terhadap pengaruh-pengaruh fisiologis, psikologis, budaya dan sosial (Suhardjo, 2003). Makanan yang dimakan sehari-hari dinilai sehat untuk mencukupi kebutuhan tubuh, apabila makanan tersebut terdiri dari bahan makanan yang mempunyai tiga kegunaan yang sering disebut Tri Guna Makanan, yaitu (Suhardjo, 2002):

- a. Mengandung zat tenaga. Bahan makanan sumber zat tenaga adalah beras, jagung, gandum, ubi kayu, ubi jalar, kentang, sagu, roti, mie, yang mengandung karbohidrat serta yang mengandung lemak.
- b. Mengandung zat pembangun. Bahan makanan sumber zat pembangun yang berasal dari hewan mengandung protein hewani adalah telur, ikan, ayam, daging, susu serta hasil olahannya. Sedangkan jenis bahan makanan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan mengandung protein nabati adalah kacang tanah, kacang merah, kacang hijau, kacang kedelai.
- c. Mengandung zat pengatur berguna untuk mengatur semua fungsi tubuh dan melindungi tubuh dari penyakit.

Setiap makanan mengandung unsur yang berbeda-beda. Ada yang merupakan bahan makanan sumber karbohidrat, protein atau lemak, ada pula yang mengandung tinggi serat. Ada kelompok makanan yang mengandung tinggi vitamin C, atau vitamin yang lain. Tidak ada satu jenis makanan pun

yang dapat menyediakan semua zat gizi yang diperlukan tubuh. Mengonsumsi berbagai jenis bahan makanan sekaligus dapat memaksimalkan manfaat dari suatu makanan (Sutanto, 2007).

Sebagian besar rumah tangga di Indonesia lebih banyak belanja sayur dibandingkan buah-buahan. Proporsi konsumsi bulanan untuk sayuran dan buah terhadap total konsumsi makanan, maka proporsi konsumsi sayur 6.6% dan buah 3% terhadap total konsumsi makanan bulanan.

Menu sehat seimbang adalah susunan makanan yang dimakan oleh seseorang untuk sekali makan atau untuk sehari. Menu seimbang adalah menu yang terdiri dari beranekaragam makanan dalam jumlah dan proporsi yang sesuai, sehingga memenuhi kebutuhan gizi seseorang guna pemeliharaan dan perbaikan sel-sel tubuh dan proses kehidupan serta pertumbuhan dan perkembangan (Almatsier, 2004).

Oleh karena tidak ada satupun jenis makanan yang mengandung lengkap semua zat gizi yang mampu membuat seseorang untuk hidup sehat dan produktif, maka kita harus mengonsumsi makanan beranekaragam, kekurangan zat gizi pada jenis makanan yang satu akan dilengkapi oleh zat gizi dari makanan lainnya.

Makanan merupakan salah satu faktor penentu kesehatan kita, karena tidak sedikit penyakit yang disebabkan oleh makanan yang kita makan. Semakin berkualitas makanan yang kita makan (dalam hal ini kandungan zat-zat gizi yang ada dalam makanan) semakin rendah resiko kita terkena suatu penyakit. Kualitas makanan sangat tergantung dari bahan makanan yang digunakan. Makanan sehat berasal dari bahan makanan sehat pula. Di bawah ini merupakan beberapa bahan makanan sehat (Leo, 2009):

- a. Sumber antioksidan dan sumber karoten: ubi jalar, wortel, labu kuning, mangga, bayam dan kailan
- b. Sumber vitamin E : asparagus, tauge, minyak sayur dan kacang-kacangan
- c. Sumber vitamin C : daun singkong, mangga, jeruk, brokoli, sawi dan jambu biji
- d. Sumber asam lemak omega 3 : aneka jenis ikan laut (teri, sarden, tengiri, dan tembang) serta minyak ikan
- e. Sumber asam folat : kacang-kacangan (kacang hijau, kacang merah, dan kacang polong) ari jeruk asli, bayam dan hati ayam
- f. Sumber vitamin B6 : pisang, daging ayam tanpa lemak, beras merah, oatmeal, dan tuna putih dalam kaleng
- g. Sumber flavonoid : melon, anggur, jeruk, pepaya, mangga, kesemek dan jambu biji

Departemen Kesehatan RI (2002) menganjurkan agar seseorang perlu mengonsumsi aneka ragam makanan. Adapun yang dimaksud dengan keanekaragaman makanan adalah hidangan yang paling tidak terdiri dari 4 kelompok bahan makanan yaitu (Sayogo, 2006):

- a. Satu jenis atau lebih makanan pokok sumber karbohidrat misalnya beras, jagung, gandum, ubi kayu, kentang, sagu dan lainnya yang pada umumnya disebut makanan pokok.
- b. Satu jenis atau lebih makanan lauk pauk sebagai sumber protein misalnya kacang-kacangan, tempe, tahu, telur, ikan, daging dan sebagainya yang pada umumnya disebut lauk pauk.
- c. Satu jenis atau lebih makanan kelompok jenis sayuran sebagai sumber vitamin dan mineral misalnya wortel, bayam, kangkung, labu siam dan sebagainya.
- d. Satu jenis atau lebih makanan kelompok buah-buahan sebagai sumber vitamin dan mineral misalnya pisang, nenas, pepaya, jeruk dan sebagainya.

Dalam rangka memasyarakatkan gizi seimbang, pada tahun 1995 Direktorat Gizi Depkes telah mengeluarkan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS). PUGS merupakan penjabaran dari pedoman 4 sehat 5 sempurna. Piramida makanan adalah sebagai gambaran atau ilustrasi dari pedoman gizi seimbang. Ilustrasi ini didesain untuk menggambarkan variasi, proporsi dan seimbang, ukuran dari tiap bagian menunjukkan jumlah porsi per hari yang dianjurkan. Piramida makanan membantu dalam menyusun hidangan untuk makanan sehari-hari dengan kebutuhan dari setiap kelompok makanan (Depkes, 2003).

Pedoman pola makan untuk masyarakat secara umum yang sering digunakan adalah pedoman Empat Sehat Lima Sempurna, dan pedoman yang paling terakhir diperkenalkan adalah 13 Pesan Dasar Gizi Seimbang. 13 Pesan Dasar Gizi Seimbang menyampaikan pesan-pesan untuk mencegah masalah gizi ganda dan mencapai gizi seimbang guna menghasilkan kualitas sumber daya manusia yang ada. Garis besar pesan tersebut antara lain (Depkes RI, 1995).

- a. Makanlah makanan yang beraneka ragam. Makanan yang beraneka ragam harus mengandung karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan bahkan serat makanan dalam jumlah dan

- proporsi yang seimbang menurut kebutuhan masing-masing kelompok (bayi, balita, anak, remaja, ibu hamil dan menyusui, orang dewasa dan lansia).
- b. Makanlah makanan untuk memenuhi kebutuhan energi. Energi dan tenaga dapat diperoleh dari makanan sumber karbohidrat, lemak serta protein. Energi dibutuhkan untuk metabolisme dasar (seperti untuk menghasilkan panas tubuh serta kerja organ-organ tubuh) dan untuk aktivitas sehari-hari. Kelebihan energi akan menghasilkan obesitas, sementara kekurangan energi dapat menyebabkan kekurangan gizi seperti marasmus.
 - c. Makanlah makanan sumber karbohidrat setengah dari kebutuhan energi. Karbohidrat sederhana, seperti gula dan makanan manis sebaiknya dikonsumsi dengan memperhatikan azas tepat waktu, tepat indikasi dan tepat jumlah. Makanan ini sebaiknya dimakan pada siang hari ketika kita akan atau sedang melakukan aktivitas dan jumlahnya tidak melebihi 3-4 sendok makan gula/hari. Karbohidrat kompleks sebaiknya dikonsumsi bersama makanan yang merupakan sumber unsur gizi lain seperti protein, lemak/minyak, vitamin dan mineral. Seyogyanya 50-60% dari kebutuhan energi diperoleh dari karbohidrat kompleks.
 - d. Batasi konsumsi lemak dan minyak paling sedikit 10% dari kebutuhan energi. Konsumsi lemak dan minyak berlebihan, khususnya lemak/minyak jenuh dari hewan, dapat berisiko kegemukan pada orang-orang yang mempunyai kecenderungan ke arah tersebut.

Adapun zat gizi seimbang itu antara lain (Almatsier, 2004):

a. Karbohidrat

Karbohidrat merupakan sumber energi utama bagi manusia untuk melakukan aktivitas fisik. Karbohidrat akan disimpan dalam bentuk glikogen otot yang diperlukan untuk melakukan aktivitas fisik, dan bentuk glikogen hati diperlukan untuk memelihara kadar gula darah. Bahan makanan yang mengandung karbohidrat adalah nasi, mie, sagu, gandum, ubi, dan singkong. Untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur, secara umum manusia membutuhkan konsumsi karbohidrat sebesar 275 gram/hari.

b. Protein

Protein merupakan zat gizi yang sangat penting, karena paling erat hubungannya dengan proses-proses kehidupan. Fungsi protein untuk tubuh adalah sebagai zat pembangun, pertumbuhan, pemeliharaan jaringan, menggantikan sel mati, pertahanan tubuh, salah satu sumber utama energi. Bahan makanan yang mengandung protein adalah daging, ayam, telur, ikan, udang, kerang dan susu. Untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur, secara umum manusia membutuhkan konsumsi protein sebesar 150 gram/hari.

c. Lemak

Lemak merupakan sekelompok ikatan organik yang terdiri atas unsur karbon, hidrogen, dan oksigen. Fungsi lemak dalam tubuh adalah sebagai cadangan energi dalam bentuk jaringan lemak yang ditimbun di tempat-tempat tertentu, bantalan organ-organ tertentu, melarutkan vitamin dan melindungi tubuh dari hawa dingin. Untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur, secara umum manusia membutuhkan konsumsi lemak sebesar 25 gram/hari.

d. Vitamin

Vitamin merupakan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh dalam jumlah kecil dan harus didatangkan dari luar, karena tidak dapat disintesa dalam tubuh. Terdapat dua jenis vitamin yaitu vitamin yang larut dalam lemak (A, D, E, K) dan vitamin yang larut dalam air (C, B1, B2, Asam nicotinat, Pyridoxin, Biotin, B5, Folacin, Cyanocobalamine). Bahan makanan yang mengandung vitamin adalah sayur-sayuran dan buah-buahan. Untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur sebesar 250 gram/hari.

e. Mineral

Mineral merupakan zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk memperlancar zat gizi, mengatur keseimbangan, dan mengatur suhu tubuh. Untuk memenuhi fungsi diatas, manusia membutuhkan sekurang-kurangnya 2liter atau 8 gelas setiap hari.

Istirahat tidak hanya mengurangi aktivitas otot, tetapi juga meringankan ketegangan pikiran, dan menentramkan rohani. Istirahat dapat dipenuhi dengan macam-macam cara, misalnya mendengar radio, nonton TV, ngobrol sesama teman, tidur-tiduran, baca buku dan melakukan hobi lain.

Manfaat istirahat yaitu untuk melepaskan lelah, memberi kesempatan pada tubuh untuk membentuk kekuatan baru, menambah kesegaran dan kekuatan, serta memperpanjang umur sel-sel tubuh. Karena jika kurang istirahat dapat menyebabkan kelelahan, sulit tidur, mudah terkena penyakit, sulit buang air besar, sakit otot-otot, gangguan pada kelenjar tubuh.

B. Pedoman Gizi Seimbang

Gizi seimbang sangat dibutuhkan tubuh untuk menunjang kegiatan yang dilakukan sepanjang hari. Gizi seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi.

Pedoman gizi seimbang menggantikan slogan lama yang telah diimplementasikan di Indonesia sejak tahun 1955 yaitu “Empat Sehat Lima Sempurna”. Slogan tersebut sudah tidak sesuai lagi dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) bidang gizi serta masalah dan tantangan yang dihadapi. Ada 4 (empat) pilar dari prinsip gizi seimbang diantaranya mengonsumsi aneka ragam pangan, membiasakan perilaku hidup sehat, melakukan aktivitas fisik, dan memantau berat badan secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal. Keempat pilar ini tergambar dalam tumpeng gizi seimbang.

Pilar pertama dalam prinsip gizi seimbang adalah mengonsumsi aneka ragam pangan. Artinya, mengonsumsi beragam makanan antar kelompok pangan (makanan pokok, lauk pauk, sayur dan buah) maupun dalam setiap kelompok pangan. Masing-masing kelompok pangan tersebut adalah makanan pokok (beras, umbi-umbian, tepung, serta olahannya) sebagai sumber karbohidrat; lauk pauk sumber protein hewani (ikan, telur, unggas, daging, susu, dan olahannya) dan sumber protein nabati (kacang-kacangan serta olahannya); sayuran (sayuran hijau dan sayuran berwarna lainnya); dan buah-buahan. Selain keanekaragaman jenis pangan, kita juga harus memperhatikan jumlah atau porsi makanan agar seimbang, tidak berlebihan dan dilakukan secara teratur. Jumlah atau porsi setiap kelompok pangannya terlihat dalam tumpeng gizi seimbang. Dengan mengonsumsi makanan secara beragam dan seimbang semua kebutuhan zat gizi kita akan terpenuhi dengan cukup.

Pilar selanjutnya adalah membiasakan perilaku hidup sehat. Contoh dari perilaku hidup sehat adalah mencuci tangan dengan menggunakan sabun, menjaga kebersihan lingkungan, menutup makanan yang disajikan agar tidak terkontaminasi, selalu menutup mulut dan hidung ketika bersin, selalu menggunakan alas kaki agar terhindar dari penyakit cacangan, dan sebagainya. Membiasakan perilaku hidup sehat akan menghindarkan kita dari paparan sumber infeksi. Aktivitas fisik merupakan segala macam kegiatan tubuh termasuk olahraga guna menyeimbangkan antara pengeluaran dan pemasukan energi dalam tubuh. Contoh aktivitas fisik yang sering dilakukan antara lain berjalan, berolahraga, menyapu, mencuci, bersepeda, dan sebagainya. Pilar yang terakhir adalah memantau berat badan secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal. Salah satu indikator yang menunjukkan terjadi keseimbangan zat gizi dalam tubuh adalah tercapainya berat badan normal.

Saat ini masih banyak masyarakat yang belum memahami konsep gizi seimbang. Jika kelebihan gizi akan menjadi masalah, kekurangan gizi pun menjadi masalah. dr. Monique C. Widjaja, MGizi, SpGK – Dokter Spesialis Gizi Klinis dari Rumah Sakit Awal Bros Tangerang menjelaskan bahwa konsep gizi seimbang: makanan yang dikonsumsi memenuhi unsur-unsur zat gizi yang lengkap (karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, air dan serat) dalam jumlah cukup tidak berlebihan dan tidak kekurangan, dan sesuai untuk kebutuhan tubuh.

KESIMPULAN

Pada dasarnya anak akan mendengarkan apa yang gurunya katakan seperti halnya budaya hidup sehat dan gizi seimbang juga bila masyarakat di lingkungan sekolah menerapkan pola hidup sehat dan memakan makanan gizi seimbang apalagi dimasa covid-19 ini anak-anak pasti akan antusias sekali.

Dengan adanya sosialisasi budaya hidup sehat dan gizi seimbang di masa covid-19 di MTs se-Kab. Karawang, mudah-mudahan masyarakat mengerti akan pentingnya kesehatan di masa covid ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Notoatmojo Soekidjo (2012) “*Promosi Kesehatan Di Sekolah*”. Jakarta: Rineka Cipta.
Morrison, MA. (2012) *Metode Penelitian Survey*. Jakarta: Prenada Media
Kurniawan Febi (2015) “*Pendidikan Kesehatan Sekolah*” .Bekasi :Equator.
Rohmat Kurnia (2017) “*Pedoman Usaha Kesehatan Sekolah*”. Jakarta: Bee Media Pustaka
Soenarjo. (2002).”*Usaha Kesehatan Sekolah*”. Jakarta, PT. Remaja Rosdakarya.
Sugiyono (2016) “*Metode Penelitian. Kuantitatif, Kualitatif dan R& D*” . Bandung: Alfabeta

- Suharsimi Arikunto (2010). *"Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek"*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Podo Hidayat (2015) Kelengkapan Sarana Dan Prasarana Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) Di Sekolah Dasar Negeri Se-Gugus Di Ponegoro Kecamatan Pituruh Kabupaten Purworejo. FIK UNY: Tidak Diterbitkan. Referensi.Data.Kemendikbud.co.id (21102017) Daftar Alamat Mts Sekabupaten Karawang [Online] .<http://blog.unnes.ac.id> (15102017)