



# Ibu Hebat, Keluarga Sehat



## Sesi 1

Gizi Seimbang

4 pilar gizi seimbang

Isi Piringku

Cuci Tangan  
Pakai Sabun  
(CTPS)



## Tujuan

- Meningkatkan pemahaman peserta tentang 4 pilar gizi seimbang dan isi piringku
- Menumbuhkan kemampuan peserta untuk mengenali pesan gizi seimbang yang sudah dan yang belum dilakukan secara rutin.
- Mendorong peserta untuk mampu memiliki sikap untuk mempertahankan dan meningkatkan praktik pada pesan gizi seimbang selama ini.

Apa itu gizi seimbang ?

Mengapa perlu menerapkan gizi seimbang ?



## Konsumsi Keragaman Makanan.

Tidak ada satupun jenis bahan pangan yang mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk tetap sehat, kecuali Air Susu Ibu (ASI). Dalam tubuh bisa terjadi interaksi antar zat gizi.

## Memantau Berat Badan.

Salah satu tanda keseimbangan zat gizi di dalam tubuh adalah tercapainya berat badan normal, yaitu berat badan yang sesuai untuk tinggi badan, yang biasa dikenal sebagai Indeks Masa Tubuh (IMT).



## Membiasakan hidup bersih

mengurangi risiko terkena penyakit infeksi, yang nantinya dapat mempengaruhi status gizi kita. Kebiasaan hidup bersih misalnya cuci tangan dengan sabun pada 7 waktu penting

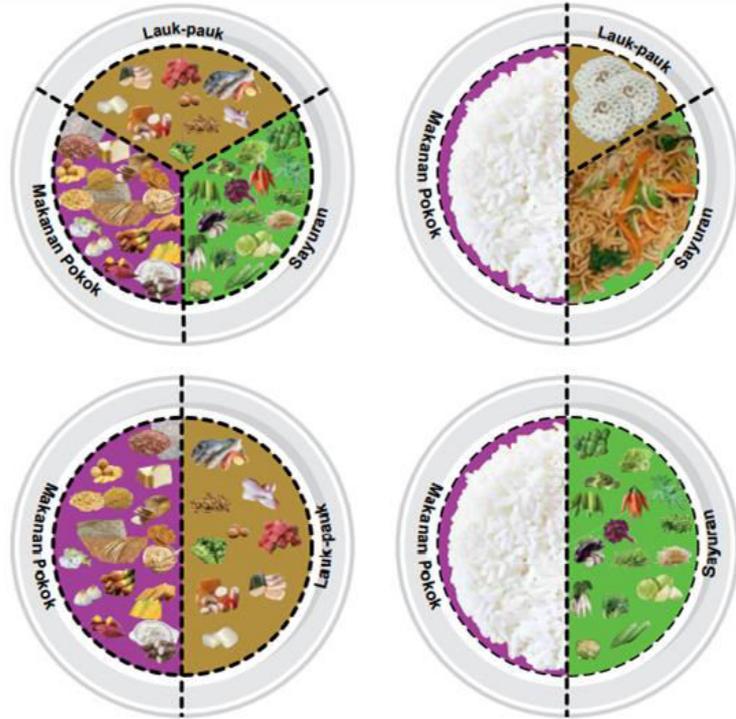
## Aktivitas fisik

sangat penting untuk menjaga kebugaran dan meningkatkan fungsi jantung, paru dan otot, serta menurunkan risiko obesitas.



1. Biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok
2. Batasi konsumsi pangan manis, asin, dan berlemak
3. Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan ideal
4. Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi
5. Cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir
6. Biasakan sarapan pagi
7. Biasakan minum air putih yang cukup dan aman
8. Banyak makan buah dan sayur
9. Biasakan membaca label pada kemasan pangan
10. Syukuri dan nikmati aneka ragam makanan

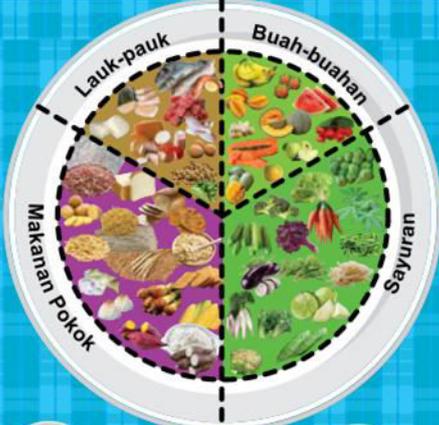
# Aktivitas 2 ISI PIRINGKU





# Isi Piringku







Cuci tangan pakai sabun



Aktivitas Fisik  
30 Menit per Hari



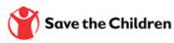
Minum air  
8 gelas sehari



Pantau Berat Badan



**G.G.L**  
Gula, Garam, Lemak  
**4.1.5**



# Sumber makanan di sekitar kita

Makanan Pokok / Karbohidrat	Lauk Pauk	Sayuran	Buah-buahan
			



Jika harus membeli

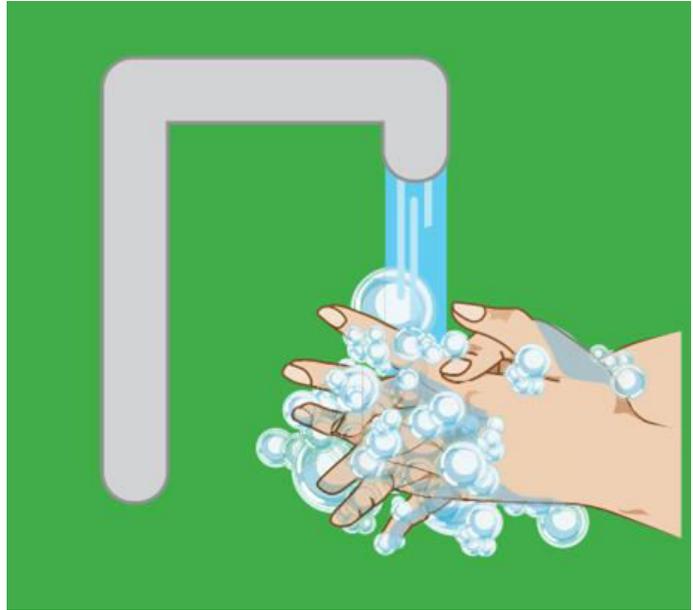


Jika hasil menanam

## Pesan Kunci

1. Konsep Gizi Seimbang terdiri dari 4 pilar, dan tidak hanya mengenai asupan makanan.
2. Gizi seimbang menjadi kunci pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.
3. 4 Pilar gizi seimbang harus dilaksanakan secara utuh untuk menjaga kesehatan.
4. Ingatlah pembagian proporsi makanan dalam piring makanku setiap kali makan: 2/3 bagian dari setengah piring masing-masing untuk makanan pokok dan untuk sayuran, 1/3 bagian dari setengah piring masing-masing untuk lauk-pauk dan untuk buah.

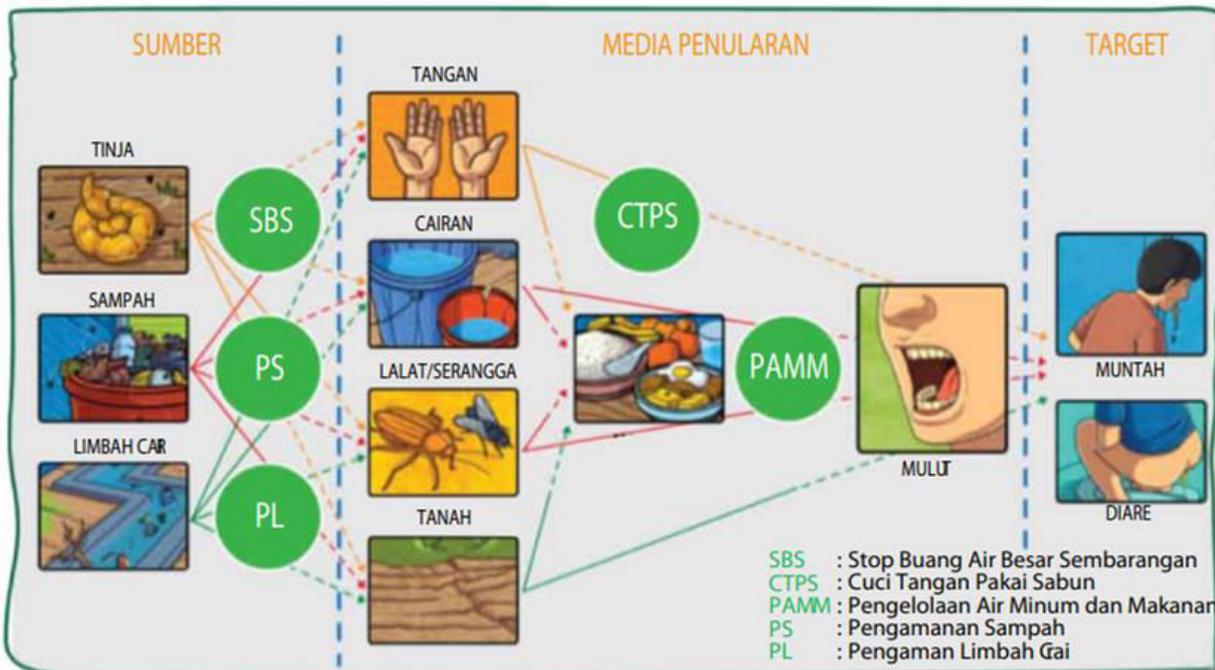
# Cuci Tangan Pakai Sabun



## Tujuan

- Peserta mengetahui bagaimana tangan berperan untuk menyebarkan kuman penyakit.
- Peserta memahami mengapa harus menerapkan 6 Langkah Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS).
- Peserta mampu mempraktikkan 6 Langkah CTPS

**Diagram F / Pemutusan Mata Rantai Penularan Penyakit**



## Cuci Tangan Pakai Sabun

- Tangan Bersih belum tentu bebas kuman.
- Tangan sebagai perantara masuknya kuman ke tubuh kita
- Hindari menyentuh area wajah (mata, hidung, mulut)



# 6 Langkah CTPS



1  
Basahi tangan dengan air dan sabun, usap dan gosok kedua telapak tangan dengan arah memutar.



2  
Usap dan gosok kedua punggung tangan secara bergantian.



3  
Gosok sela-sela jari tangan hingga bersih.



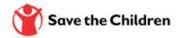
4  
Bersihkan ujung jari secara bergantian dengan posisi saling mengunci.



5  
Gosok dan putar ibu jari secara bergantian.



6  
Letakkan ujung jari ke telapak tangan kemudian gosok secara perlahan.



# 7 waktu penting CTPS

1. Sebelum memegang dan menyajikan makanan
2. Setelah dari toilet/jamban (BAB/BAK)
3. Setelah bermain
4. Setelah menyentuh benda-benda dan hewan peliharaan
5. Setelah bersin/batuk
6. Setelah beraktivitas (bertanam, memegang pupuk / pestisida)
7. Sebelum dan setelah memegang masker



## Pesan Kunci

- “Tangan merupakan bagian tubuh yang penting bagi kehidupan kita. Kita menggunakan tangan untuk makan, bekerja, belajar, bermain. Karena itu jangan sampai tangan kita menjadi penular penyakit.
- “Dengan melanjutkan praktik CTPS menggunakan 6 langkah di 7 waktu penting kita turut menjaga diri sendiri dan orang lain dari penularan kuman.
- Ingat! Tangan yang terlihat bersih belum tentu bebas kuman



Pubertas

# Pubertas

- Perubahan Psikologis
- Perubahan Fisik



Perubahan Fisik	Laki-laki	Perempuan
Tumbuh rambut di bagian ketiak dan sekitar kelamin		
Mengalami perubahan emosi dan mood yang berlebihan		
Suara menjadi lebih berat		
Memilih untuk berkumpul bersama sebaya dibanding keluarga		
Wajah menjadi lebih berminyak dan mudah berjerawat		
Dimulainya menstruasi		
Peningkatan ketertarikan terhadap lawan jenis dan keinginan membangun hubungan		
Payudara menjadi lebih besa		

## Pubertas

- Perubahan Psikologis
- Perubahan Fisik
- Pubertas adalah hal yang alamiah dan setiap orang akan mengalaminya.
- Perubahan tubuh (fisik) pada setiap remaja lelaki dan perempuan akan terjadi secara bervariasi oleh sebab itu tidak perlu risau atau atau malu jika berbeda dengan teman.
- Setiap orang ingin menjalani masa transisi dari anak-anak menuju dewasa secara bahagia dan sehat. Untuk itu perlu melaksanakan perilaku makan sehat, menjaga kebersihan diri dan lingkungan dan fokus pada kelebihanmu

## Konsep Diri

- cara kita memandang/ melihat diri kita sendiri sebagai sebuah pribadi yang unik dan berbeda dengan orang lain, bagaimana kita merasa tentang diri sendiri, dan bagaimana kita menginginkan diri sendiri menjadi manusia sebagaimana yang kita harapkan



## 3 dimensi konsep diri

- Pengetahuan tentang diri kita, berkaitan dengan informasi yang kita miliki tentang diri kita, misalnya jenis kelamin, penampilan, kesukaan, dan sebagainya.
- Pengharapan bagi diri kita, berkaitan dengan gagasan kita tentang kemungkinan menjadi apa kelak.
- Penilaian terhadap diri kita, berkaitan dengan pengukuran yang kita lakukan tentang keadaan kita

## Cara membentuk konsep diri yang Positif

Bersikap objektif dalam mengenali diri sendiri

Hargailah diri sendiri

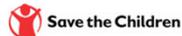
Jangan memusuhi diri sendiri

Tetapkan batasan pribadi

Berpikir positif dan rasional

# Pendewasaan Usia Perkawinan (PUP)

- Pendewasaan Usia Perkawinan (PUP) merupakan upaya untuk meningkatkan usia pada perkawinan pertama, sehingga pada saat perkawinan mencapai usia minimal 21 tahun bagi perempuan dan 25 tahun bagi laki-laki.



## PENDEWASAAN USIA PERKAWINAN



PRIA  
25 TAHUN



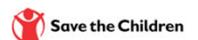
PEREMPUAN  
21 TAHUN

### Mengapa ini Penting

- + Membahagiakan pasangan dan keluarga
- + Berkontribusi menjadi bagian keluarga berencana
- + Menurunkan angka kelahiran
- Potensi besar menjadi gagal atau cerai
- Meningkatkan risiko kanker organ reproduksi
- Banyak konsekuensi: pendidikan, ekonomi, sosial



## Perencanaan Keluarga



## Pesan Kunci

- Pendewasaan Usia kehamilan sangat penting untuk dilakukan. selain untuk memastikan kesiapan mental, namun untuk kesehatan dan keselamatan ibu. remaja puteri berusia 10- 14 tahun berisiko lima kali lipat meninggal saat hamil maupun bersalin dan kelompok usia 15-19 tahun dua kali lipat, dibandingkan kelompok perempuan usia 20-24 tahun.
- Organ-organ reproduksi remaja puteri berusia kurang dari 20 tahun, belum siap untuk proses mengandung maupun melahirkan



## Pembinaan Remaja

- Pada masa ini, orang tua mempunyai peran yang besar membantu remaja dalam meningkatkan rasa percaya diri, berani mengemukakan masalah serta mulai mencoba membuat keputusan dan tidak selalu menuruti teman-temannya. Orang tua adalah pendidik utama dan pertama bagi anak-anaknya.

## Peran Orang Tua

- Sebagai Pendidik
- Sebagai Teladan
- Sebagai Pendamping
- Sebagai Konselor
- Sebagai Komunikator

## Sifat Orang Tua Yang Diinginkan Remaja

Perhatian orang tua dan dukungannya

Mendengarkan, perhatian, dan empati

Memberi kepercayaan pada remaja

## Membangun Hubungan Harmonis Dengan Remaja

1. Lebih banyak bicara daripada mendengar

2. Merasa tahu lebih banyak daripada remaja

3. Cenderung memberi arahan dan nasihat

4. Tidak berusaha untuk mendengar dulu apa yang sebenarnya

terjadi dan yang dialami remaja

5. Tidak memberi kesempatan remaja mengemukakan pendapat

6. Tidak mencoba menerima dahulu kenyataan yang dialami

remaja dan memahaminya

7. Merasa putus asa dan marah-marah karena tidak tahu lagi

apa yang harus dilakukan terhadap anak remajanya

Cara berbicara pada remaja dan mendengar remaja :

1. Mendengar agar remaja mau bicara

2. Menerima perasaan remaja

3. Bicara dengan anak remaja agar di dengar

4. Bijaksana dan arif dalam mengambil keputusan

Beberapa hal yang harus diperhatikan orang tua tentang dirinya agar mampu berkomunikasi dengan remaja adalah:

1. Orang tua harus mengenal kemampuan dan kelebihan yang

dimiliki

2. Mengetahui kelemahan atau kekurangan yang dirasa

mengganggu

3. Mampu meningkatkan kelebihan dan menutupi kekurangan diri.

## Kiat-Kiat Berbicara Dengan Remaja

- Berikan kesan kepada remaja bahwa kita terbuka membicarakan apa saja yang berhubungan dengan permasalahan remaja.
- Bersikaplah tenang dalam berbicara kepada remaja.
- Menambah wawasan dan pengetahuan baik dari buku, media maupun yang lain agar dapat merespon apa yang sedang dibicarakan dengan remaja.
- Bila perlu minta bantuan tenaga ahli (guru, toma/toga dan lainnya) untuk melengkapi jawaban.