

## POLA MAKAN DAN GAYA HIDUP SEHAT SEIMBANG PADA REMAJA KOTA BANDUNG

Zulmansyah<sup>1)</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung

Email : [zulluz812@yahoo.com](mailto:zulluz812@yahoo.com)

### Abstrak

Kehidupan manusia di masa remaja merupakan salah satu tahap dalam siklus hidup manusia yang penting. Pada masa tersebut akan terbentuk jati diri sesuai dengan dan dipengaruhi oleh beberapa hal, diantaranya oleh perilaku, lingkungan dan gaya hidupnya. Para remaja sebagai harapan bangsa di masa depan, masih ingin menemukan jati diri dan ingin kebebasan, perlu dibekali dengan berbagai hal termasuk nilai-nilai kepribadian, agama dan perilaku hidup sehat. Perilaku hidup sehat termasuk asupan makanan, pola aktivitas dan pola istirahat sehari-hari serta manajemen stress sangat perlu diperhatikan dan dievaluasi secara berkala untuk mendukung perkembangan potensi diri yang optimal, baik secara fisik maupun mental. Terkait dengan hal ini, remaja perlu menjadi perhatian kita bersama khususnya para orangtua. Di sisi lain, kalangan remaja sendiri perlu diingatkan secara terus-menerus akan pentingnya hal ini. Timbulnya gejala penyakit yang diakibatkan oleh satu jenis makanan atau gaya hidup sering muncul dan dirasakan remaja. Artikel ini membahas bagaimana sebaiknya pola makan dan gaya hidup sehat seimbang pada remaja di kota Bandung.

**Kata Kunci:** remaja, pola makan, gaya hidup

### 1. PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Kehidupan manusia berkembang dalam beberapa tahapan. Kehidupan manusia secara biologis dimulai dari tahap janin pada saat setelah terjadinya pembuahan sel telur (ovum) oleh sel sperma di dalam rahim. Kemudian berkembang di dalam rahim selama sembilan bulan sepuluh hari sampai perkembangan dan pertumbuhan organ-organ sempurna dan siap untuk kehidupan di dunia. Tahap kemudian adalah masa kanak-kanak, masa remaja, masa dewasa dan masa tua. Masa remaja merupakan salah satu tahap dalam siklus hidup manusia yang penting. Pada masa tersebut akan terbentuk jati diri sesuai dengan dan dipengaruhi oleh beberapa hal, diantaranya oleh lingkungan, perilaku dan gaya hidupnya.

Para remaja sebagai harapan bangsa di masa depan perlu dibekali dengan berbagai hal untuk kehidupannya kemudian melalui proses pendidikan mental spiritual, termasuk nilai-nilai kepribadian, agama, pendidikan dan pengetahuan, sosial dan pendidikan perilaku hidup sehat. Pendidikan mental spiritual membekali para remaja dengan pengetahuan, sikap dan perilaku spiritual yang baik. Sosial dan pendidikan memberikan bekal para remaja untuk bisa bergaul dan kemandirian dalam hidup. Perilaku hidup sehat membekali remaja dengan pengetahuan, sikap dan perilaku hidup dengan kebersihan pribadi dan lingkungan.

Perilaku hidup sehat termasuk membiasakan memberikan asupan makanan sehari-hari secara benar dengan prinsip gizi seimbang dan jumlah yang adekuat. Selain daripada itu, gaya hidup yang berhubungan

dengan pola aktivitas dan pola istirahat sehari-hari dan manajemen stres sangat perlu diperhatikan dan dievaluasi secara berkala untuk mendukung perkembangan potensi diri yang optimal. Terkait dengan hal ini, remaja perlu menjadi perhatian kita bersama khususnya para orangtua. Di sisi lain, kalangan remaja yang masih ingin menemukan jati diri dan ingin kebebasan, perlu dibekali dan diingatkan secara terus-menerus akan pentingnya hal ini. Penekanannya pada penerapan pola hidup seimbang yang sesuai dengan tradisi dan budaya setempat.

Remaja perlu dibiasakan dengan kebersihan serta berperilaku hidup sehat yang dapat mempengaruhi kualitas hidup remaja, baik secara fisik maupun mental. Kebersihan diri dan lingkungan juga akan berhubungan dan berpengaruh terhadap pembentukan gaya hidup. Gaya hidup sehat seimbang mencakup pola aktivitas, pola istirahat, pola makan, dan manajemen stress. Jika seseorang ingin kualitas hidupnya ditingkatkan maka haruslah dilakukan suatu perubahan dalam hidupnya. Dasar dari gaya hidup sehat seimbang adalah kebersihan dan perilaku santun terhadap diri sendiri, orang lain dan alam.

Remaja kota Bandung, sebagai bagian remaja Jawa Barat pada umumnya selama ini tumbuh dan berkembang dalam suasana lingkungan perkotaan. Berbagai bentuk kebiasaan, tradisi dan budaya berbau dan ikut mempengaruhi tumbuh kembang para remaja Bandung tersebut. Capaian angka indikator kemajuan dan kesehatan berupa IPM (Indeks Pembangunan Manusia), Angka harapan hidup,

kasus HIV/AIDS, kasus DBD (demam berdarah dengue) kota Bandung tidak terlepas dari peran masyarakat (termasuk di dalamnya remaja). Oleh karena itu dalam rangka tujuan untuk menyongsong dan membekali masa depan mereka agar menjadi remaja yang berhasil dalam berbagai bidang, maka diperlukan pendidikan dan pembiasaan perilaku sehat dan seimbang.

### 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam artikel ini adalah bagaimana rumusan Pola Makan dan Gaya Hidup Sehat Seimbang pada Remaja Kota Bandung.

### 1.3 Tujuan

Dengan selesainya penulisan artikel ini diharapkan diperoleh rumusan Pola Makan dan Gaya Hidup Sehat Seimbang pada Remaja Kota Bandung.

## 2. LANDASAN TEORI

### 2.1 Tahap Pertumbuhan Manusia

Pertumbuhan adalah bertambahnya ukuran dan jumlah sel serta jaringan inter selular, bersifat kuantitatif sehingga dapat diukur dengan menggunakan satuan panjang, satuan berat, dan ukuran kepala. Pertumbuhan mempunyai ciri-ciri khusus, yaitu perubahan ukuran, perubahan proporsi, hilangnya ciri-ciri lama, serta munculnya ciri-ciri baru. Keunikan pertumbuhan adalah mempunyai kecepatan yang berbeda-beda di setiap kelompok umur dan masing-masing organ juga mempunyai pola pertumbuhan yang berbeda. Terdapat 3 periode pertumbuhan cepat, yaitu masa janin, masa bayi 0 – 1 tahun, dan masa pubertas.

Pertumbuhan fisik, pada bayi terjadi dengan cepat selama tahun pertama. Dimulai dari usia 0-2 bulan, berat badan bayi baru lahir dapat turun 10% dibawah berat badan baru lahir pada minggu pertama disebabkan oleh ekskresi cairan ekstrasvaskuler yang berlebihan dan kemungkinan asupan makanan yang kurang. Asupan makanan membaik ketika kolostrum digantikan dengan susu yang tinggi lemak. Berat badan bayi harus bertambah lagi atau melebihi berat badan lahir pada saat berumur 2 minggu dan harus meningkat kurang lebih 30 gram/hari selama bulan pertama. Begitu pula dengan tinggi badan yang akan bertambah, sehingga tinggi badan usia 1 tahun mencapai 1,5 kali tinggi badan saat lahir. Hasil penelitian diperoleh *chart* atau pola pertumbuhan yang saat ini dipakai sebagai rujukan (*z-score*).

Pada rentang usia 3 dan 4 bulan, rata-rata pertumbuhan melambat kurang lebih sampai 20 gram/hari. Usia 6-9 bulan kurang lebih penambahan berat badan 15 gram/hari dan pada usia 9-12 bulan pertumbuhan pada bayi lebih

lambat. Secara garis besar terdapat empat kategori perubahan ciri pertumbuhan yaitu :

#### 1) Perubahan Ukuran

Perubahan ini terlihat jelas pada pertumbuhan fisik dengan bertambahnya umur anak terjadi pula penambahan berat badan, tinggi badan, lingkaran kepala, dan lain-lain. Ukuran tubuh seperti jantung. Paru-paru atau usus akan bertambah besar, sesuai dengan peningkatan kebutuhan tubuh

#### 2) Perubahan proporsi

Proporsi tubuh seorang bayi baru lahir sangat berbeda dibandingkan dengan tubuh anak ataupun orang dewasa. Pada bayi baru lahir sangat berbeda dibandingkan dengan umur-umur lainnya. Titik pusat tubuh bayi baru lahir kurang lebih setinggi umbilicus, sedangkan pada orang dewasa titik pusat tubuh terdapat kurang lebih setinggi simpisis pubis. Perubahan proporsi tubuh mula usia kehamilan 2 bulan sampai dewasa.

#### 3) Hilangnya ciri-ciri lama

Selama proses pertumbuhan terdapat hal-hal yang terjadi perlahan-lahan, seperti hilangnya kelenjar timus, lepasnya gigi susu dan hilangnya refleks primitif.

#### 4) Timbulnya ciri-ciri baru.

Timbulnya ciri-ciri baru ini adalah sebagai akibat pematangan fungsi-fungsi organ.

Ciri-ciri pertumbuhan ini mempunyai keunikan, yaitu:

#### 1) Kecepatan pertumbuhan yang tidak teratur

Kecepatan pertumbuhan mulai konsepsi sampai akhir masa remaja tidaklah tetap, ada masa-masa dimana pertumbuhan sangat pesat, yaitu masa pranatal, bayi, adolesensi, sedangkan diluar masa itu pertumbuhan berlangsung lambat.

#### 2) Masing-masing organ memiliki pola pertumbuhan yang berbeda

Pada umumnya pertumbuhan bagian-bagian tubuh mengikuti pola pertumbuhan tinggi badan terutama tulang dan otot. Beberapa organ tubuh tertentu tidak mengikuti pola pertumbuhan umum, tetapi mempunyai pola tersendiri.

Secara umum terdapat empat pola kurva pertumbuhan, yaitu pola pertumbuhan umum, pola pertumbuhan limfoid, pola pertumbuhan otak dan kepala, dan pola pertumbuhan organ reproduksi. Banyak faktor yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak. Secara garis besar faktor-faktor tersebut dapat dibagi menjadi dua golongan, yaitu faktor dalam (internal) dan faktor luar (eksternal/lingkungan). Pertumbuhan dan perkembangan merupakan hasil interaksi dua faktor tersebut.

#### a. Faktor dalam (internal) yang berpengaruh pada tumbuh kembang anak.

- 1) Perbedaan ras/etnik atau bangsa  
Bila seseorang dilahirkan sebagai ras orang Eropa maka tidak mungkin ia memiliki factor herediter ras orang Indonesia atau sebaliknya. Tinggi badan tiap bangsa berlainan, pada umumnya ras orang kulit putih mempunyai ukuran tungkai yang lebih panjang daripada ras orang Mongol.
  - 2) Keluarga  
Ada kecenderungan keluarga yang tinggi dan ada keluarga yang gemuk.
  - 3) Umur  
Kecepatan pertumbuhan yang pesat adalah pada masa prenatal, tahun pertama kehidupandan masa remaja.
  - 4) Jenis kelamin  
Perempuan lebih cepat dewasa dibanding laki-laki. Pada masa pubertas perempuan umumnya tumbuh lebih cepat dibanding laki-laki dan kemudian setelah melewati masa pubertas laki-laki akan lebih cepat tumbuh.
  - 5) Genetik  
Sebagai salah satu contoh : *Achondroplasia* yang menyebabkan *dwarfisme*, sedangkan sindroma marfan terdapat pertumbuhan tinggi badan yang berlebihan.
  - 6) Kelainan kromosom  
Kelainan kromosom umumnya disertai dengan kegagalan pertumbuhan seperti pada sindroma Down's dan sindroma Turner's.
- b. Faktor luar (eksternal) yang berpengaruh pada tumbuh kembang anak.
- Faktor lingkungan (eksternal) sangat menentukan tercapainya potensi genetik yang optimal. Bila kondisi lingkungan buruk dapat menyebabkan kondisi genetik yang optimal tidak tercapai. Faktor lingkungan dibagi dua:
1. Lingkungan Pranatal  
Mempengaruhi pertumbuhan janin sejak konsepsi hingga lahir. Meliputi gizi ibu hamil, mekanis, toksin/ zat kimia, endokrin, radiasi, infeksi, stress, anoksia embrio, psikologis ibu.
  2. Lingkungan Pascanatal  
Dipengaruhi oleh lingkungan. Meliputi lingkungan biologis, fisik, psikososial, keluarga dan adat istiadat.

### 3. Perkembangan Remaja

Pertumbuhan tubuh secara keseluruhan mengikuti pola yang berbeda dari susunan saraf. Mula-mula pada masa fetal dan bayi terjadi percepatan yang kemudian diikuti oleh suatu interval yang agak panjang yaitu pertumbuhan berlangsung relatif agak lambat dan kemudian pada masa remaja terjadi percepatan kedua pada pertumbuhan sampai pada suatu titik yang tidak terjadi lagi pertumbuhannya.

Pada masa remaja, pertumbuhan terutama pada organ-organ seksual (reproduksi), baik organ internal maupun eksternal. Selain itu juga terjadi perkembangan mental 'anak-anak' kearah 'dewasa'. Perbedaan pertumbuhan dan perkembangan remaja laki-laki dan perempuan yaitu:

Remaja laki-laki:

- Pada remaja laki-laki terjadi penyempurnaan pertumbuhan testis sebagai organ penghasil sel sperma dan pembesaran penis. Mulai timbul 'mimpi basah' yang merupakan mekanisme ekskresi produksi sel sperma.
- Suara remaja laki-laki berubah dari suara anak-anak mulai 'membesar' menjadi bersuara 'laki-laki'.
- Pada remaja laki-laki tumbuh rambut kumis, jambang/jenggot, sekitar organ kelamin dan dada (pada orang tertentu)
- Secara perilaku remaja laki-laki mulai menyukai aktivitas yang bersifat maskulin.

Remaja perempuan:

- Pada remaja perempuan terjadi penyempurnaan pertumbuhan ovarium sebagai organ penghasil sel ovum, serta perkembangan organ kelenjar susu. Pada setiap bulan terjadi 'datang bulan'.
- Pada remaja perempuan terjadi penyempurnaan perkembangan bentuk organ genital eksternal vulva dan tumbuhnya rambut di sekitarnya, dan pertumbuhan membesarnya payudara.
- Suara remaja perempuan berubah dari suara anak-anak mulai 'nyaring' menjadi bersuara 'wanita'.
- Secara perilaku remaja perempuan mulai suka berdandan/bersolek (make-up), dan beraktivitas 'feminin'.

Secara mental mereka (baik remaja laki-laki maupun perempuan) suka mengidolakan seseorang sebagai seorang figur yang patut ditiru dan dianut sebagai laki-laki atau perempuan sesuai jendernya. Idola ini bisa seorang tokoh terkenal, artis atau sosok lain yang dipandang/dianggap patut dianut dan ditiru oleh mereka. Berbagai bentuk aktivitas, hobi, bentuk pakaian, dandanan/penampilan fisik sampai kebiasaan-kebiasaan dan gaya hidup tokoh atau figur yang ditokohkan ini akan diikuti dan ditiru sebagai suatu kebenaran.

### 4. PEMBAHASAN

Rumusan bagaimana pola makan sehat dan pola hidup sehat dan seimbang bagi remaja ini penting. Remaja sebagai generasi muda penerus merupakan populasi yang sangat berperan penting untuk berlangsungnya kejayaan bangsa dan negara di masa depan. Begitu juga kondisi kesehatan dan kemajuan masyarakat Kota Bandung beberapa tahun ke dapan ada di tangan mereka para remaja saat ini. Beberapa indikator

kesehatan Kota Bandung misalnya, diperoleh tidak lepas dari peran masyarakat (termasuk di dalamnya remaja). Nilai indikator penting diantaranya (BPS: 2015):

- IPM sebesar 68,8 (2014)
- Angka harapan hidup 72,23 tahun (2014)
- Kejadian DBD 3640 kasus (2015)
- Kasus HIV/AIDS 850 kasus (2015)

Kondisi kesehatan penduduk Kota Bandung, kesehatan fisik (termasuk kesehatan reproduksi) dan mental serta gaya hidup seimbang remaja patut ditingkatkan untuk menghasilkan individu berkualitas. Rumusan yang harus dipenuhi adalah:

#### 4.1 Pola makan

Asupan makanan sehat dengan gizi seimbang, diaplikasikan dalam sehari-hari sebagai makanan yang tepat jenis, tepat jumlah dan tepat waktu.

- Tepat jenis berarti asupan makanan harus mengandung unsur-unsur yang dibutuhkan oleh tubuh, yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Karbohidrat sebagai bahan makanan sumber energi dipenuhi dari makanan jenis padi, gandum, jagung dan aneka umbi-umbian. Protein sebagai makanan sumber zat pembangun terkandung banyak pada berbagai jenis daging, ikan, telur dan aneka jenis kacang-kacangan. Lemak banyak terdapat pada daging, kelapa, dan buah alpukat. Vitamin bisa diperoleh tubuh dari makanan berupa aneka jenis buah-buahan dan sayuran berwarna. Mineral sebagai bahan pelengkap dalam metabolisme tubuh bisa dipenuhi dari beberapa macam buah-buahan maupun sayuran tertentu.
- Tepat jumlah diartikan bahwa asupan makanan haruslah adekuat (mencukupi) kebutuhan tubuh. Dalam hal ini bisa ditentukan berapa jumlahnya sesuai dengan berat dan badan, usia dan kondisi fisik sedang dalam kondisi sehat/tidak, normal atau setelah bekerja berat atau sesuai dengan aktivitas yang dilakukan.
- Tepat waktu diartikan sebagai asupan makanan haruslah diberikan sesuai dengan waktunya dan diberikan secara teratur. Artinya ada waktu makan pagi, siang dan malam yang berulang setiap hari.

Dalam hal asupan makanan ini seringkali terjadi asupan yang tidak tepat/tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh remaja. Hal ini terjadi baik pada remaja di kota maupun remaja di pedesaan. Ketidaksesuaian yang terjadi misalnya:

- jumlah yang kurang dari yang dibutuhkan, hal ini karena remaja (khususnya perempuan) takut menjadi gemuk (*overweight*), dan mereka sangat menjaga penampilan fisik.

- jenis yang dikonsumsi tidak lengkap, karena kekurangpengetahuan mereka tentang gizi dan jenis makanan. Atau makan hanya makanan kesukaannya saja, makanan yang tidak disukai tidak dimakan.
- Waktu tidak pas, karena kondisi tertentu misalnya sedang dalam suatu aktivitas yang tidak bisa disela/ditunda. Atau karena kebiasaan yang salah berupa makan pada saat merasa lapar, jika tidak lapar tidak makan.

Kondisi kehidupan remaja di perkotaan dan pedesaan berbeda-beda, begitu juga kebiasaan dan budaya makannya pun tidak sama. Remaja di perkotaan banyak terimbas oleh tradisi makan yang berbeda dengan tradisi makan kita. Berdasarkan observasi di kota Bandung, remaja baik laki-laki maupun perempuan, terpengaruh dan memakan makanan dalam bentuk:

- pola makan dan jenis makanan asing, berupa makanan cepat saji (*fastfood*), yang tidak seimbang dan tidak sesuai jenis.
- makanan dan minuman banyak mengandung zat aditif (pengawet, pemanis, pewarna) kimiawi sintesis yang dibuat oleh pabrik.
- makanan mengandung banyak lemak trans, garam dan gula, misalnya jenis makanan mie, roti, pasta, pizza, donut, bala-bala, kue, tart, biskuit, crackers, nugget, sosis, pastry.
- Kurangnya makanan tradisional yang mengandung unsur karbohidrat, sayuran dan buah.
- Makanan jenis jajanan (makanan kecil) yang banyak unsur pedas dan panas, misalnya seblak, bakso, ramen dan mie.
- minuman yang banyak mengandung soda atau alkohol.

Terkait dengan asupan makanan ini, timbul beberapa akibat berupa gejala penyakit atau kelainan diantaranya:

- *Hipersensitivitas* terhadap makanan. *hipersensitivitas* adalah suatu gangguan reaksi tubuh terhadap makanan, termasuk di dalamnya adalah alergi makanan dan intoleransi terhadap makanan (Madsen, 2005). Alergi makanan akan mempengaruhi sistem imunitas tubuh yang merespon makanan sebagai zat toksik. Reaksi yang melibatkan antibodi ini akan memicu gejala seperti eksim pada kulit, sesak napas, reaksi anafilaksis, bahkan dapat menyebabkan kematian. Secara umum, *hipersensitivitas* terhadap makanan, baik alergi makanan dan intoleransi terhadap makanan, akan mempengaruhi kesehatan dan tingkah laku seseorang. Penelitian Stevenson, *et al.* (2007) melaporkan bahwa makanan natural dan artifisial dapat menimbulkan masalah psikologis, autisme dan ADHD (*attention defisit of hyperactivity disorder*). Selanjutnya, pada suatu penelitian di

Inggris ditemukan bahwa makanan olahan (*processed food*) dan makanan aditif sintetis dapat mempengaruhi kesehatan dan tingkah laku pada anak (Batemen et al, 2004; McCann et al, 2007).

- *intoleransi* terhadap makanan, biasanya diakibatkan oleh konsumsi secara rutin makanan yang intolerans (tidak cocok) oleh seseorang dalam jangka panjang. Makanan ini akan menimbulkan reaksi radang dengan derajat rendah pada seluruh tubuh secara kronik. Gejala akan muncul secara perlahan dan sering tidak dirasakan oleh seseorang. Reaksi tubuh terhadap makanan yang intolerans ini juga melibatkan sistem imunitas, tubuh akan bereaksi seperti halnya tubuh dimasuki oleh zat toksik namun secara perlahan. Gejala yang ditimbulkan adalah gangguan tingkah laku, gangguan konsentrasi, cepat lelah, gangguan kulit kronis, batuk pilek kronis, asma, gangguan saluran cerna, kembung, sulit buang air besar, diare, pegal linu pada otot, nyeri sendi, dan lainnya. Gejala-gejala tersebut merupakan gejala yang sangat umum, oleh karena itulah sering luput dari perhatian seseorang maupun tenaga kesehatan.
- *Overweight dan obesitas*, merupakan gejala yang diakibatkan oleh pola makan dengan jumlah yang berlebihan atau jenis yang tidak tepat. *Overweight* merupakan gejala berat tubuh melebihi berat ideal yang disarankan secara kesehatan. Sedangkan *obesitas* merupakan kondisi *overweight* yang berlangsung lama dengan kelebihan berat yang banyak. Asupan makanan ditetapkan sebagai salah satu unsur vital untuk penanganan kelebihan berat badan (*overweight*) dan kegemukan (*obesitas*). Beberapa negara secara khusus menetapkan petunjuk pelaksanaan masalah ini agar masyarakat dapat meningkatkan kesehatannya. Masyarakat (termasuk remaja) dianjurkan untuk meningkatkan konsumsi sayuran dan buah, dengan membatasi konsumsi lemak trans, garam dan gula. Di Australia, telah ditetapkan beberapa petunjuk pelaksanaan tentang pola makan sehat ini. Dan secara khusus diadopsi dan diterapkan di sekolah-sekolah di seluruh negara Australia. Kurikulum sekolah dan kantin sekolah secara khusus memperhatikan dan menerapkan pola makan sehat dan gizi seimbang ini pada para siswa, selain itu juga mengajarkan cara mengenal dan memilih makanan sehat.

## 4.2 Gaya Hidup

### **Pola Hidup**

Pola hidup remaja perlu menjadi perhatian kita bersama. Pola aktifitas, pola istirahat, dan

manajemen stress merupakan komponen penting yang perlu dilakukan intervensi secara berkala. Masyarakat (termasuk) remaja perlu diingatkan secara terus menerus akan pentingnya gaya hidup ini. Remaja yang masih ingin menemukan jati diri dan ingin kebebasan, perlu dibekali dengan materi pola hidup ini. Gaya hidup termasuk di sini adalah kebersihan dan berperilaku santun, merupakan pokok utama dalam gaya hidup. Kualitas hidup para remaja sangat dipengaruhi baik secara fisik maupun mental. Dalam hal pola makan dan gaya hidup yang diterapkan baik, maka diharapkan peningkatan kualitas hidup dapat tercapai.

Kota Bandung sebagai salah satu kota penting di Indonesia, sering dijadikan barometer untuk budaya, kesenian, pendidikan, kreasi & inovasi, fashion, kuliner, kebersihan, keramahan rakyatnya dan keindahan alamnya. Kota Bandung membutuhkan penduduk yang berkualitas dan berbudaya untuk menghasilkan atmosfer kota yang baik. Dengan demikian maka Kota Bandung akan tetap disegani oleh masyarakat dunia. Saat ini, dukungan Pemerintahan Kota Bandung sangatlah penting dan sangat diperlukan dalam program ini yang akan mempengaruhi cakupan populasi dan *sense of crisis* yang akan dirasakan oleh masyarakat.

### **Seimbang**

Konsep seimbang dalam hal ini adalah seimbang dengan lingkungannya. Lingkungan akan sangat berpengaruh terhadap pembentukan gaya hidup. Gaya hidup sehat seimbang mencakup berbagai hal termasuk pola aktivitas, pola istirahat, pola makan, dan manajemen stress. Dasar dari gaya hidup sehat seimbang adalah perilaku santun terhadap diri sendiri, orang lain dan alam (lingkungan). Kesadaran akan menjaga lingkungan harus ditumbuhkan dimulai dari individu pribadi dan dikembangkan pada lingkungan keluarga, serta lingkungan masyarakat secara kolektif. Menurut Saparinah Sadli (1982) dalam Notoatmodjo (2003, 133) menyatakan bahwa pendidikan kesehatan bertujuan untuk mengubah perilaku individu atau masyarakat sehingga sesuai dengan norma-norma hidup sehat.

Dalam hal menjaga lingkungan perlu dibiasakan untuk menjaga kebersihan diri, kebersihan tempat tinggal, kebersihan lingkungan sekitar. Kesadaran pribadi diperlukan agar setiap individu (termasuk remaja) memiliki '*sense of belonging*' (rasa memiliki) terhadap lingkungan. Sehingga jika terjadi perubahan, perusakan atau kerusakan terhadap lingkungan, maka secara pribadi akan muncul kepedulian untuk menjaganya. Jika masing-masing individu memiliki kepedulian dan rasa memiliki, maka

otomatis secara kolektif akan muncul kepedulian dan rasa memilikinya.

#### 4.3 Program kegiatan promosi

Upaya untuk penyelesaian masalah (*problem solving*) terhadap pola makan dan gaya hidup remaja Kota Bandung adalah dengan cara melakukan berbagai kegiatan. Salah satunya dengan mengadakan kegiatan edukasi terhadap remaja baik di sekolah-sekolah maupun di institusi non-sekolah tentang pola makan dan gaya hidup sehat seimbang, agar kualitas hidup remaja dapat ditingkatkan. Pemberian informasi kepada sekolah-sekolah, baik para guru, siswa, tenaga lain yang berada di lingkungan sekolah tentang pentingnya pola makan dan gaya hidup sehat dan seimbang untuk meningkatkan kualitas kehidupan, khususnya para siswa sekolah yang termasuk pada katagori remaja..

Adapun kegiatan yang bisa dilaksanakan pada remaja saat ini di Kota Bandung bekerjasama dengan pemkot, perusahaan produsen produk untuk remaja (produk makanan/minuman, produk kosmetik, atau produk farmasi, dsb.) dalam program CSR (*Corporate Social Responsibility*) berupa:

- ✓ Ceramah/seminar dari narasumber yang berkompeten, bisa dilakukan khusus bagi siswa di sekolah-sekolah, atau secara umum bagi masyarakat luas.
- ✓ Workshop dan pelatihan bagi remaja dan masyarakat umum, dengan materi berupa simulasi atau eksposisi.
- ✓ Pembentukan kelompok remaja binaan, dengan obyek pada remaja penyandang masalah kesehatan.
- ✓ Pembentukan wilayah binaan, misalnya RT atau RW binaan, khususnya dalam hal kebersihan dan kesehatan lingkungan.
- ✓ Penunjukan *'role model'* yang diambil dari tokoh/sosok figur yang terkenal dan layak. Role model ini berasal dari atau berusia remaja yang harus bisa dijadikan contoh dan panutan bagi remaja dalam hal hidup dengan pola makan dan gaya hidup sehat dan seimbang.
- ✓ Pembuatan dan penempelan berbagai bentuk poster, pamflet, baner atau spanduk berisi ajakan untuk hidup dengan pola makan dan gaya hidup sehat dan seimbang di berbagai lokasi (khususnya di lokasi yang banyak dikunjungi remaja)
- ✓ Pembentukan tim pengawas dan pelaksana kegiatan yang akan diselenggarakan, dalam hal ini bisa berasal dari dinas kesehatan atau lainnya.
- ✓ Monitoring dan evaluasi oleh pihak penyelenggara program kegiatan, sebagai bahan pertimbangan untuk pelaksanaan program serupa/sejenis di masa depan.

#### 5. KESIMPULAN

Dari pembahasan di atas dapat disimpulkan sbb:

1. Remaja merupakan salah satu tahap masa pertumbuhan dan perkembangan dalam siklus hidup manusia dari saat pembuahan, janin, bayi, balita, kanak-kanak, remaja, dewasa sampai dengan tua.
2. Rumusan pola makan dan gaya hidup seimbang yang perlu dibiasakan pada remaja adalah pola makan tepat jumlah, jenis dan waktu (teratur). Gaya hidup sehat dan seimbang menjaga kebersihan diri dan lingkungan.
3. Khususnya bagi remaja di Kota Bandung, dengan pemerintah kota dan pihak swasta dapat dilakukan berbagai macam kegiatan untuk meningkatkan pemahaman, kesadaran dan pembiasaan pola makan dan gaya hidup sehat seimbang.

#### Daftar Pustaka

- [1] Bateman B, Warner JO, Hutchinson E. *et al.*, 2004. *The Effects of as double blind, placebo controlled, artificial food colorings and benzoate preservative challenge on hyperactivity in a general population sample of preschool children.* Arch Dis childhood, **89**, 506-11.
- [2] Badan Pusat Statistik Jawa Barat, 2016. *Jawa Barat Dalam Angka 2014-2015.* Bandung
- [3] Madsen, S. R., John, C. R., Miller, D. (2005). RFOC.
- [4] Manuaba, Ida Bagus Gde, 1998. *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita.* Jakarta: Penerbit Arcan.
- [5] Notoatmodjo, Soekidjo. 2003. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan.* Jakarta: PT Rineka Cipta.
- [6] Saunders, P., 2007, *Food Colouring Confirmed Bad for Children, FSA Refuses to Act,* [www.issis.org.uk/FSAadditives.ph](http://www.issis.org.uk/FSAadditives.ph)
- [7] Stevenson, J. *et al.*, 2007, *Food Additives and Hyperactive Behaviour in 3-year-old and 8/9-year-old Children in The Community: a Randomised, Double-blinded, Placebo-Controlled Trial,* [www.cspinet.org/new/pdf/mccann](http://www.cspinet.org/new/pdf/mccann)

