

# Genta dan Rere Belajar Hidup Sehat

Seri Pendidikan Kesehatan Remaja dan  
Perencanaan Keluarga.

bkkbn  
Jilid 1



Materi Ajar: BKKBN  
Cerita dan Gambar: Solve Education! Indonesia



# **Genta dan Rere Belajar Hidup Sehat**



# Genta dan Rere Belajar Hidup Sehat

Dipublikasikan oleh:



Diproduksi oleh:

Direktorat Bina Ketahanan Remaja, BKKBN

Hasil kerjasama dengan:

Solve Education! Indonesia

Ucapan Terimakasih

Penasehat

Dr. dr. M. Yani, M.Kes, PKK, Deputi Bidang Keluarga Sejahtera dan Pemberdayaan Keluarga, BKKBN  
Eka Sulistia Ediningsih, SH, Direktur Komunikasi, Informasi dan Edukasi, BKKBN  
dr. Victor Palimbong, Direktur Bina Ketahanan Remaja, BKKBN

Tim Pembuat

Asep Sopari, Bina Ketahanan Remaja, BKKBN  
Cikik Sikmiyati, Bina Ketahanan Remaja, BKKBN  
Mei Sasiwi Haryati, Bina Ketahanan Remaja, BKKBN  
Anindita Dyah Sekarputri, Widyaiswara, BKKBN  
Talitha Amalia, Solve Education! Indonesia  
Farah Aulia, Solve Education! Indonesia  
Rudy P Agnel, Solve Education! Indonesia  
Zora Geraldus, Solve Education! Indonesia  
Velia Vanissa, Solve Education! Indonesia  
I Made Bagus Bagaskara, Solve Education! Indonesia  
Forum GenRe Indonesia  
Forum GenRe Cilegon  
Forum GenRe DKI Jakarta

Hak Cipta Direktorat Bina Ketahanan Remaja, BKKBN

Hak cipta dilindungi undang-undang

**ISBN:**



# Baca Juga Komik

# Genta dan Rere yang lainnya





# Daftar Isi

<b>Gara-Gara Diet</b>	.....	<b>02</b>
<b>Apa Itu Gizi Seimbang?</b>	.....	<b>04</b>
<b>Kurang Darah</b>	.....	<b>06</b>
<b>Makan Zat Besi</b>	.....	<b>08</b>
<b>Vania Berhitung</b>	.....	<b>10</b>
<b>Takut Gendut</b>	.....	<b>12</b>
<b>Kebiasaan Genta</b>	.....	<b>14</b>
<b>Jerawat Rere</b>	.....	<b>16</b>
<b>Nyangkut!</b>	.....	<b>18</b>
<b>Kurang Tidur</b>	.....	<b>20</b>
<b>Olahraga Versi Genta</b>	.....	<b>22</b>
<b>Kesehatan Mentalis</b>	.....	<b>24</b>

# **Genta dan Rere Belajar Hidup Sehat**



# Gara-Gara Diet

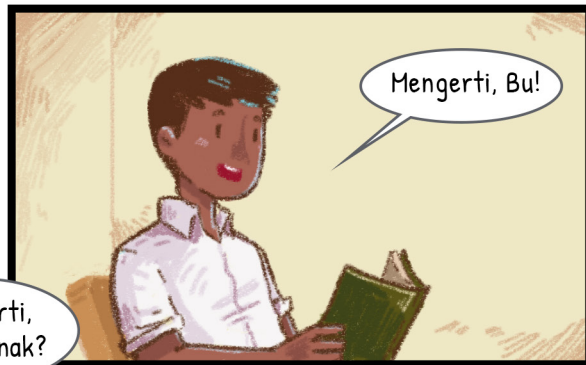
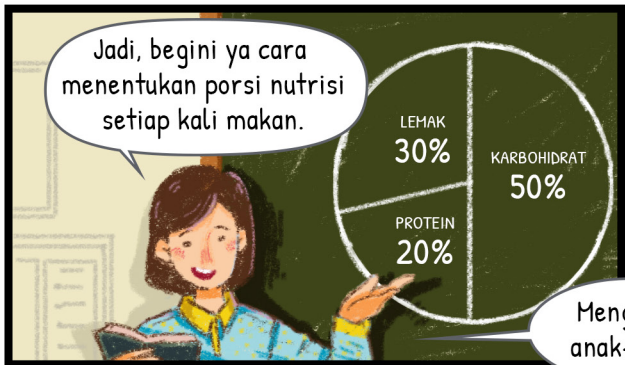




## KEBUTUHAN GIZI REMAJA

Baik remaja perempuan maupun laki-laki masih terus berkembang dari usia 10-20 tahun loh, jadi diet ketat pada saat remaja itu tidak perlu. Tubuh kamu perlu banyak nutrisi untuk perkembangan, termasuk lemak juga.

# Apa Itu Gizi Seimbang?





## GIZI SEIMBANG

Setiap porsi makan lebih baik terdiri dari karbohidrat, protein, lemak dan juga sayur atau buah.

Nutrisi tersebut bisa kita dapatkan dari makanan berikut ini:

**KARBOHIDRAT:** Beras, jagung, roti-rotian, kentang dan roti.

**PROTEIN:** Daging, ayam, ikan, telur, kacang-kacangan, biji-bijian, tahu dan tempe.

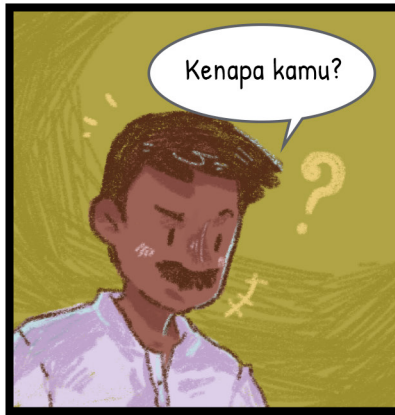
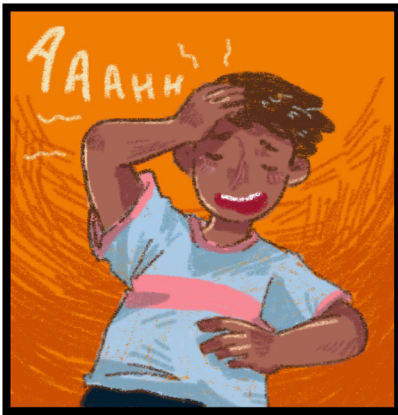
**LEMAK:** Minyak goreng, mentega, susu, daging dan ikan.

**VITAMIN:** Sayur dan buah.

**MINERAL:** Susu, keju, tempe, oncom, tauco, ikan, kerang dan sayur,

# Kurang Darah





## ANEMIA

Orang yang sedang anemia berarti tubuhnya kekurangan oksigen akibat kurangnya sel darah merah. Hal ini bisa menyebabkan kelelahan, rasa lesu, pusing saat bangkit dari duduk, kesulitan konsentrasi atau hilangnya nafsu makan. Waspada! gejalanya ya!

# Makan Zat Besi





## PENCEGAHAN ANEMIA

Badan kita perlu zat besi untuk membentuk sel darah merah yang banyak agar terhindar dari anemia. Zat besi bisa kamu dapatkan dari daging, ikan, hati, dan sayuran. Untuk perempuan, bisa juga mengonsumsi pil zat besi saat haid untuk mengganti darah yang hilang. Jangan makan besinya langsung ya!

# Vania Berhitung



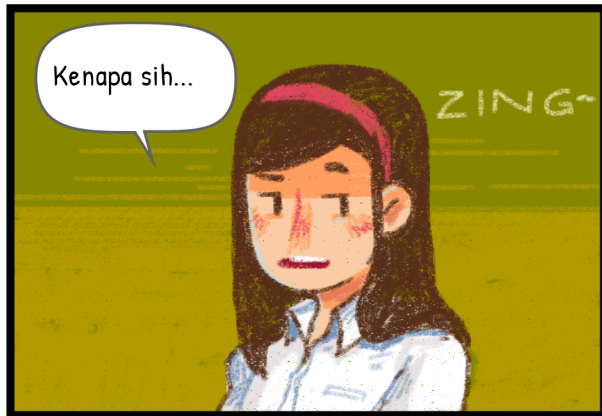
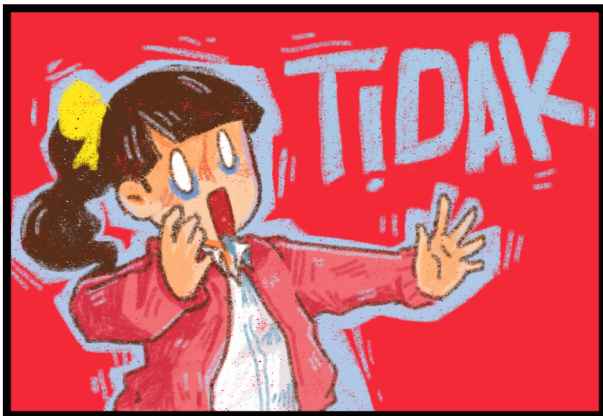


### KELAINAN POLA MAKAN

Di usia remaja, kelainan pola makan sering terjadi karena ingin tampil menarik untuk orang yang disukai, hobi mengemil makanan yang tidak bergizi, atau jarang minum air dan melewatkan sarapan. Kalau kamu atau temanmu terlihat diet ekstrim atau selalu menghitung kalori dalam makanannya, ingat bahwa nutrisi itu penting loh.

# Takut Gendut



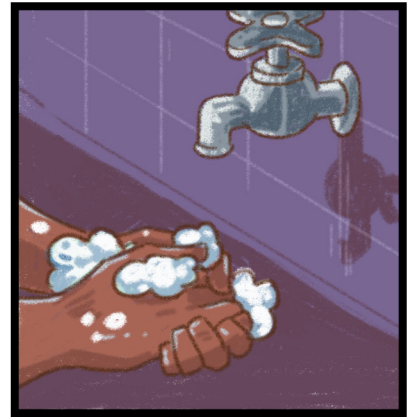


## ANOREKSIA DAN BULIMIA

Anoreksia dan bulimia adalah kelainan psikologis dimana penderitanya ketakutan berlebihan untuk menjadi gemuk. Ini bisa terjadi pada siapa saja, meskipun perempuan memiliki resiko 4 kali lebih tinggi untuk menderita penyakit ini. Mereka makan dengan kalori sangat sedikit atau memuntahkan kembali makanan dengan sengaja. Kalau melihat gejala ini pada diri kamu atau teman, segera minta bantuan ke psikolog ya.

# Kebiasaan Genta

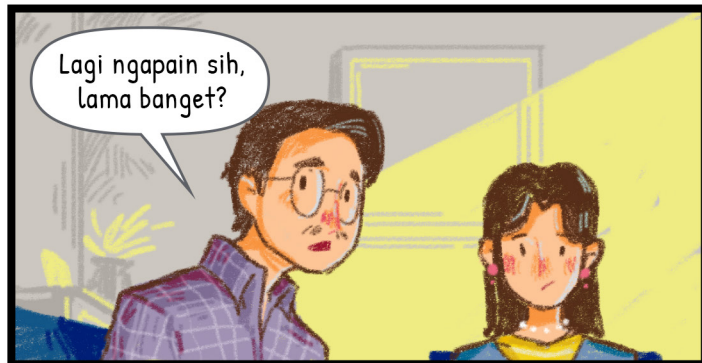




## POLA HIDUP BERSIH & SEHAT

Sebagai remaja, kita perlu menjaga kesehatan dan kebersihan di sekeliling kita. Selain dengan mencuci tangan sebelum dan sesudah makan, kita perlu olahraga dengan teratur, membuang sampah pada tempatnya, menggunakan jamban bersih dan konsumsi jajanan yang sehat. Bukannya makan buku ya, hihi...

# Jerawat Rere

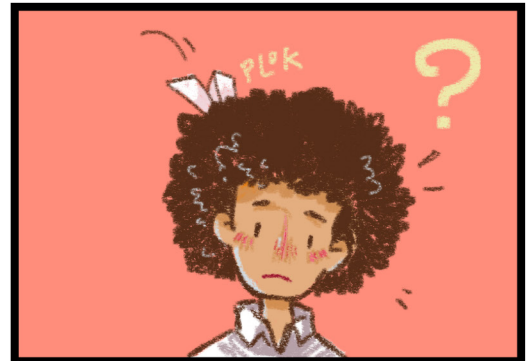
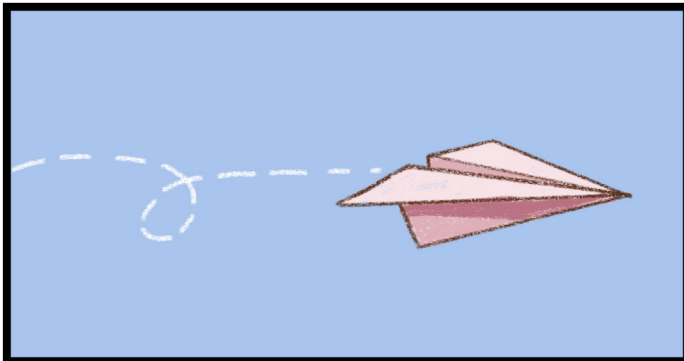
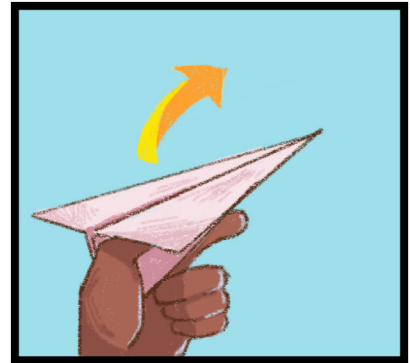
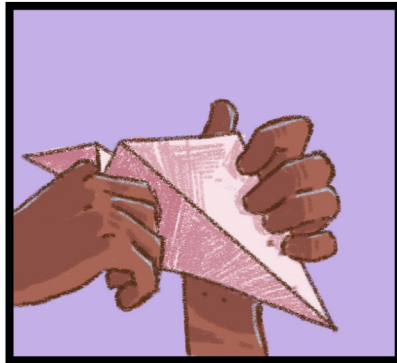


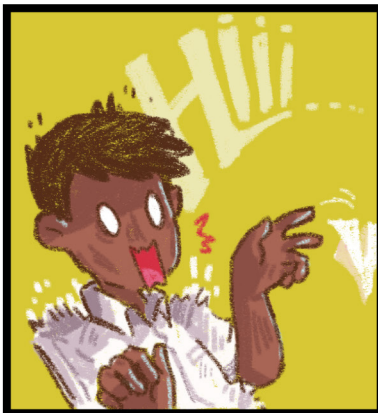


## JERAWAT & KERINGAT

Saat remaja, kulit kita menghasilkan minyak dan keringat lebih banyak. Hal ini tidak jarang menimbulkan jerawat atau bau badan yang tidak sedap. Untuk mengurangi hal ini, jangan lupa mandi dan cuci wajah dengan rutin serta konsumsi makanan yang sehat.

# Nyangkut!





### KEBERSIHAN TUBUH

Selain wajah, bagian tubuh lain juga perlu dijaga agar tetap sehat. Keramaslah 2 kali seminggu, sikat gigi setelah makan dan sebelum tidur dan hindari sinar matahari berlebihan atau gunakan tabir surya agar kulit kita tidak rusak oleh sinar UV dari matahari. Kalau badan kita bersih, teman-teman tidak akan menghindar kok!

# Kurang Tidur

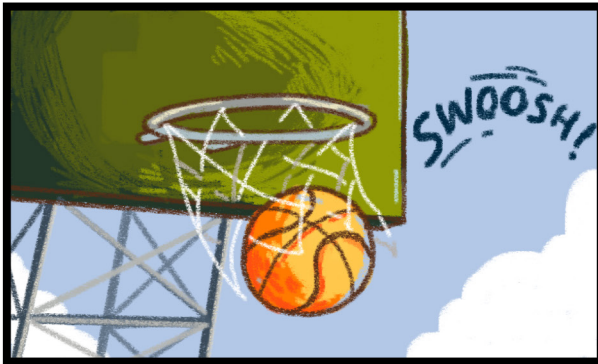


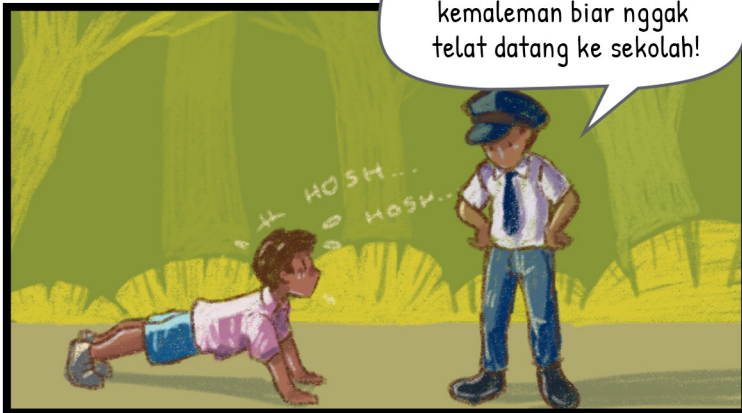


## TIDUR & ISTIRAHAT

Dalam masa perkembangan, tubuh kita perlu istirahat yang cukup untuk mengimbangi kegiatan kita sehari-hari. Tidur yang cukup akan membantu menjaga kesehatan fisik dan emosional dan juga bisa menghilangkan stres. Tapi tidurnya jangan kelewatan ya, nanti malah jadi stres gara-gara telat.

# Olahraga Versi Genta



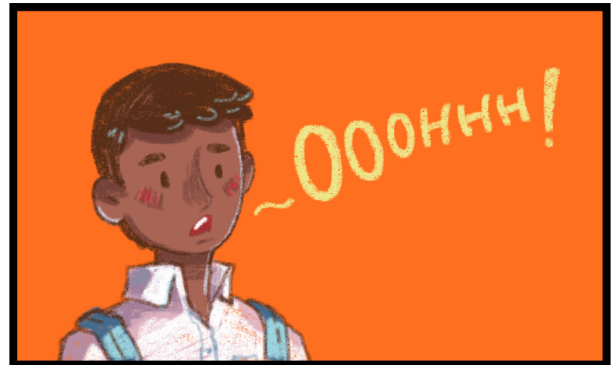


Makanya, jangan tidur kemalaman biar nggak telat datang ke sekolah!

**OLAHRAGA RUTIN**

Menurut standar internasional, olahraga sebaiknya dilakukan selama 20 menit dan dilakukan 3 kali seminggu. Ini akan menjaga agar jantung tetap kuat dan mengurangi lemak tubuh. Pilih jenis olahraga yang kamu sukai ya!

# Kesehatan Mentalis





## KESEHATAN MENTAL

Kesehatan mental kita memengaruhi bagaimana kita berpikir, merasakan, dan bertindak. Kesehatan mental menentukan bagaimana seseorang mengatasi stres, berhubungan dengan orang lain, dan juga membuat keputusan. Semua orang perlu menjaga kesehatan mentalnya, termasuk mentalist juga loh!





