



REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka pelindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan	:	EC00202273041, 7 Oktober 2022
Pencipta		
Nama	:	Agus Hariyanto, Yetty Septiani Mustar dkk
Alamat	:	Puri Lidah Kulon Indah Blok P No.31 RT 004 RW 007 Kelurahan Lidah Kulon, Kecamatan Lakarsantri, Surabaya, JAWA TIMUR, 60213
Kewarganegaraan	:	Indonesia
Pemegang Hak Cipta		
Nama	:	Agus Hariyanto, Yetty Septiani Mustar dkk
Alamat	:	Puri Lidah Kulon Indah Blok P No.31 RT 004 RW 007 Kelurahan Lidah Kulon, Kecamatan Lakarsantri, Surabaya, JAWA TIMUR, 60213
Kewarganegaraan	:	Indonesia
Jenis Ciptaan	:	Buku
Judul Ciptaan	:	Pembiasaan Perilaku Kesehatan (Health Promoting Behaviors) Pada Anak Usia Sekolah
Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia	:	16 September 2022, di Surabaya
Jangka waktu pelindungan	:	Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.
Nomor pencatatan	:	000388782

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.

Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



a.n Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia
Direktur Jenderal Kekayaan Intelektual
u.b.
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

Anggoro Dasananto
NIP.196412081991031002

Disclaimer:

Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.

LAMPIRAN PENCIPTA

No	Nama	Alamat
1	Agus Hariyanto	Puri Lidah Kulon Indah Blok P No.31 RT 004 RW 007 Kelurahan Lidah Kulon, Kecamatan Lakarsantri
2	Yetty Septiani Mustar	Perumahan Griya Babatan Mukti E-13, Kelurahan Babatan, Kecamatan Wiyung
3	Anindya Mar'atus Sholikhah	Jl. Yos Sudarso Gang 01 No.06 RT 001 RW 012, Desa Citrodiwangsan, Kecamatan Lumajang
4	Ahmad Ajib Ridlwan	Dusun Bringin Wetan RT 007 RW 006 No.19, Desa Bringinbendo, Kecamatan Taman

LAMPIRAN PEMEGANG

No	Nama	Alamat
1	Agus Hariyanto	Puri Lidah Kulon Indah Blok P No.31 RT 004 RW 007 Kelurahan Lidah Kulon, Kecamatan Lakarsantri
2	Yetty Septiani Mustar	Perumahan Griya Babatan Mukti E-13, Kelurahan Babatan, Kecamatan Wiyung
3	Anindya Mar'atus Sholikhah	Jl. Yos Sudarso Gang 01 No.06 RT 001 RW 012, Desa Citrodiwangsan, Kecamatan Lumajang
4	Ahmad Ajib Ridlwan	Dusun Bringin Wetan RT 007 RW 006 No.19, Desa Bringinbendo, Kecamatan Taman





FAKULTAS ILMU OLAHRAGA
UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA



PEMBIASAAN PERILAKU KESEHATAN HEALTH-PROMOTING BEHAVIOUR PADA ANAK USIA SEKOLAH



TIM PENULIS :

Dr. Agus Haryanto, M.Kes.

Dr. Ahmad Ajib Ridlwan, S.Pd.,M.S.EI.

Yetty Setiani Mustar, S.K.M., M.P.H.

Anindya Mar'atus Sholikhah, S.K.M., M.Kes.

PEMBIASAAN PERILAKU KESEHATAN HEALTH-PROMOTING BEHAVIOUR PADA ANAK USIA SEKOLAH



FAKULTAS ILMU OLAHRAGA
UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA



TIM PENULIS :

Dr. Agus Haryanto, M.Kes.

Dr. Ahmad Ajib Ridlwan, S.Pd.,M.SI.

Yetty Setiani Mustar, S.K.M., M.P.H.

Anindya Mar'atus Sholikhah, S.K.M., M.Kes.

Layout & Design Grafis :
Hendra Heri Purnomo

Percetakan :
Lintas Warna Advertising

This Book Belong to









KATA PENGANTAR

Masa remaja (usia sekolah) adalah salah satu tahap paling penting dalam kehidupan manusia, dan pubertas adalah permulaannya. Remaja selama masa pubertas mengalami beberapa perubahan biologis dan sosial-psikologis. Mereka menghadapi berbagai bahaya kesehatan, risiko, dan, kadang-kadang, menderita banyak gangguan fisik dan mental, kekacauan, dan masalah yang membentuk perilaku kesehatan mereka di masa depan. Pertumbuhan dan perkembangan remaja yang optimal sangat dipengaruhi oleh health-promoting behaviour yang dilakukan oleh mereka, seperti asupan makanan, aktivitas fisik, dan perilaku kesehatan lain yang mengarah pada peningkatan derajat kesehatan. Beberapa anggapan dan perilaku yang sering dilakukan oleh remaja ternyata banyak yang kurang tepat. Oleh sebab itu, edukasi mengenai health-promoting behaviour menjadi prioritas utama yang harus difokuskan pada remaja.

Buku saku ini disusun sebagai referensi bagi remaja dalam mengubah kebiasaan sehari-hari menuju perilaku yang lebih sehat. Materi dalam buku ini meliputi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, Asupan Gizi Seimbang, Aktivitas Fisik pada Remaja, dan Environmental Health Behavior. Buku ini juga dilengkapi dengan ilustrasi, permainan, video, dan mini-quiz untuk lebih memaksimalkan pemahaman dari para pembaca.

Kami menyadari bahwa buku ini masih jauh dari sempurna. Oleh sebab itu, saran dan masukan dari pembaca kami harapkan demi kesempurnaan buku saku ini. Semoga buku saku ini dapat bermanfaat bagi peningkatan health-promoting behaviour bagi remaja dan anak usia sekolah di seluruh Indonesia.

Surabaya, September 2022

Tim Penulis

DAFTAR ISI

Health-Promoting Behaviour	01
Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat	02
Pada Anak Usia Sekolah	
1. Mencuci Tangan Pakai Sabun	03
2. Membuang Sampah di Tempat Sampah	05
3. Menjaga Kebersihan Jamban	06
4. Menggosok Gigi secara teratur	07
5. Menggunakan Air Bersih	08
6. Meminum Obat Cacing secara berkala	08
7. Melakukan Aktifitas Fisik secara teratur dan ceria	09
8. Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) yang Ideal	10
9. Mengkonsumsi Makanan Sehat dan Bergizi	11
AKTIVITAS 1 : SNAKES & LADDERS GAME	12
Zat Gizi & Manfaatnya	14
A. Karbohidrat	14
B. Lemak	15
C. Protein	15
D. Vitamin	16
E. Mineral	16
F. Air	17
G. Serat	17
Memilih Panganan Jajanan Anak Sekolah (PJAS)	19
Yang Sesuai.	
Aktivitas Fisik Rutin	22
Manfaat Olahraga dan Aktivitas Fisik	23
AKTIVITAS 2 : AYO GERAK!	25
Istirahat Cukup	26

DAFTAR ISI

AKTIVITAS 3: FIND THE WAY	27
Environmental Health Behaviour	28
1. Pemanfaatan air bersih	29
2. Pengelolaan sampah dan limbah	31
3. Perilaku rumah yang sehat	32
4. Perilaku sehubungan dengan pembersihan sarang nyamuk	33
5. Perilaku sehubungan dengan pembuangan air kotor	34
6. Perilaku Kesehatan Mental Menjaga Kesehatan Mental	35
Tips Mengatasi Stres	36
7. Perilaku Konsumsi Rokok dan Tembakau	38
8. Perilaku Penggunaan Air Seperlunya	40
Daftar Pustaka	41
Tentang Penulis	42

HEALTH-PROMOTING BEHAVIOUR

Perilaku kesehatan (health behavior), yaitu **hal-hal yang berkaitan dengan tindakan atau kegiatan seseorang dalam memelihara dan meningkatkan kesehatannya**. Termasuk juga tindakan-tindakan untuk mencegah penyakit, kebersihan perorangan, pemilihan makanan yang bergizi seimbang, praktik sanitasi lingkungan, dan sebagainya. Perilaku kesehatan disebut juga health-promoting behaviour, yaitu perilaku yang terkait dengan peningkatan dan pemeliharaan kesehatan



PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT PADA ANAK USIA SEKOLAH

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dilakukan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, sehingga secara mandiri mampu mencegah penyakit, meningkatkan kesehatannya, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat.

Munculnya sebagian penyakit yang sering menyerang anak usia sekolah, ternyata umumnya berkaitan dengan PHBS. Pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat menjadi kunci keberhasilan dalam mencapai derajat kesehatan yang optimal. Oleh karena itu, penanaman nilai-nilai PHBS terutama bagi siswa sekolah merupakan kebutuhan mutlak dan harus dilakukan (Kemendikbudristek,2021).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) anjuran Kemenkes RI (2020) yang dapat dilakukan di sekolah yaitu:

1. Mencuci tangan pakai sabun (CTPS)
2. Membuang sampah di tempat sampah
3. Menjaga kebersihan jamban
4. Menggosok gigi teratur
5. Menggunakan air bersih
6. Meminum obat cacing secara berkala
7. Melakukan aktivitas fisik secara teratur dan ceria
8. Manajemen kebersihan menstruasi (MKM) yang ideal
9. Mengonsumsi makanan sehat dan bergizi

1

Mencuci Tangan Pakai Sabun

Mengapa kita harus mencuci tangan pakai sabun?

Mencuci tangan pakai sabun terbukti efektif dalam mencegah penularan virus dan bakteri mengingat tanpa disadari, orang sering menyentuh mata, hidung, dan mulut sehingga menyebabkan virus masuk ke dalam tubuh.

Selain menggunakan sabun, mencuci tangan juga dapat menggunakan cairan pembersih berbasis alkohol (*hand sanitizer*). Mencuci tangan menggunakan cairan pembersih tangan dapat dilakukan dalam situasi tertentu dimana sabun dan air bersih tidak tersedia. Agar hasilnya efektif, cairan pembersih tangan yang digunakan hendaknya mengandung alkohol dengan kadar minimal 60% (Kemenkes RI, 2020).

TABLE 1 Waktu Penting untuk Membersihkan Tangan



Sabun dan Air Bersih

- Sebelum makan
- Sesudah buang air besar dan menggunakan toilet
- Sebelum memegang bayi
- Sesudah mengganti popok, menceboki / membersihkan anak yang telah menggunakan toilet
- Sebelum, selama, dan setelah menyiapkan makanan
- Selama pandemi:
 - Setelah bersin dan batuk
 - Sebelum menyentuh mata, hidung, atau mulut Anda
 - Setelah menyentuh permukaan benda termasuk gagang pintu, meja, dll
 - Sebelum dan sesudah merawat seseorang yang sedang muntah atau diare
 - Sebelum dan sesudah merawat luka
 - Setelah menyentuh hewan, pakan ternak, atau kotoran hewan
 - Setelah menyentuh sampah
 - Jika tangan Anda terlihat kotor atau berminyak
 - Sebelum dan sesudah mengunjungi teman, keluarga, dan kerabat di rumah sakit atau pantai jompo



Cairan Pembersih Tangan Berbasis Akohol (Hand Sanitizer)

- Sebelum dan setelah menyentuh permukaan benda, termasuk gagang pintu, meja, dll
- Sebelum masuk dan segera setelah keluar dari fasilitas umum, termasuk kantor, pasar, stasiun, dll
- Sebelum dan sesudah mengunjungi teman, keluarga, dan kerabat di rumah sakit atau pantai jompo



JANGAN gunakan pembersih tangan jika tangan Anda terlihat kotor atau berminyak — misalnya, setelah berkebun, memancing, atau berkemah.

Bagaimana CTPS yang benar ?



Pastikan kran air ditutup ketika kita sedang menyabuni tangan untuk menghemat air.



Lanjutkan mennggosok tangan paling sedikit selama 20 detik.

Pastikan untuk membersihkan semua bagian tangan dengan benar sambil melakukan 6 langkah mencuci tangan berikut ini:



1.
Gosok dua telapak tangan.



2.
Usap dan gosok punggung tangan.



3.
Gosok sela-sela jari.



4.
Katup dan gosok kedua telapak tangan.



5.
Gosok ibu jari dengan memutar.



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



Bilas tangan dengan air mengalir.

Keringkan dengan mengibaskan tangan atau gunakan saku tangan yang dibawa dari rumah masing-masing dan tidak digunakan bergantian.



2 Membuang Sampah di Tempat Sampah

Pastikan tempat sampah tertutup berada di ruang kelas, selasar jamban, kantin, halaman, dan lokasi strategis lainnya. Ciptakan budaya membuang sampah pada tempatnya sesuai kategorinya:

- Organik: sampah yang berasal dari bahan alami, seperti daun, sisa makanan, kertas
- Anorganik: sampah yang berasal dari bahan anorganik seperti logam, kaca, plastik, karet, kaleng, bekas pembalut
- Bahan beracun dan berbahaya (B3): contoh lem, baterai bekas, deterjen, dan lain-lain



PISAHKAN SAMPAH KE DALAM 3 KATEGORI



3 Menjaga Kebersihan Jamban

Ketersediaan jamban yang mencukupi sesuai dengan rasio siswa sangat penting. Perbandingannya yaitu 1 jamban untuk 25 siswi dan 1 jamban untuk 40 siswa. Selain itu, kebersihan jamban juga harus diperhatikan agar nyaman digunakan.

Siram jamban sampai bersih setelah digunakan, dan jangan membuang bekas pembalut atau sampah ke dalam jamban.

LIBATKAN PESERTA DIDIK UNTUK MENJAGA KEBERSIHAN

YUK, HIDUP BERSIH!

Jongkok dengan benar diatas jamban



YUK, HIDUP BERSIH!

Gunakan ember/gayung untuk menyirami



YUK, HIDUP BERSIH!

Jagalah toilet dalam keadaan bersih dan kering



YUK, HIDUP BERSIH!

Buanglah sampah di tempat sampah



GUNAKAN STIKER SEBAGAI PENGINGAT

JAGA KEBERSIHAN JAMBAN

TANGGUNG JAWAB

TUGAS SEDERHANA

seperti mengecek atau mengisi ulang air untuk membersihkan dan menyirami dapat dengan mudah dilakukan oleh peserta didik.

PENGECEKAN HARIAN

memastikan kualitas kebersihan dan meningkatkan kesadaran komunitas sekolah akan pentingnya memiliki fasilitas sanitasi sekolah yang bersih.

PERBAIKAN RINGAN

harus segera dilakukan.

UNTUK PERBAIKAN DAN MASALAH BERAT

yang tidak dapat menggunakan sumber daya sekolah, sekolah perlu bekerja sama dengan kecamatan atau tingkat kabupaten/kota.

DOKUMENTASI YANG BENAR

memastikan bahwa tanggung jawab di dalam komunitas sekolah sudah ditentukan dan dilakukan, dan sumber daya untuk pembersihan dan perawatan juga tersedia.

4 Menggosok Gigi secara teratur

World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa menggosok gigi secara teratur dapat mencegah gigi berlubang. Gigi berlubang merupakan penyakit yang banyak dialami oleh anak usia sekolah. Gigi berlubang menimbulkan rasa sakit yang menyebabkan susah berkonsentrasi, sulit tidur nyenyak, dan membuat ketidaknyamanan.

Kurangi konsumsi makanan yang dapat menyebabkan gigi berlubang, seperti makanan manis dan asam.

CARA GOSOK GIGI

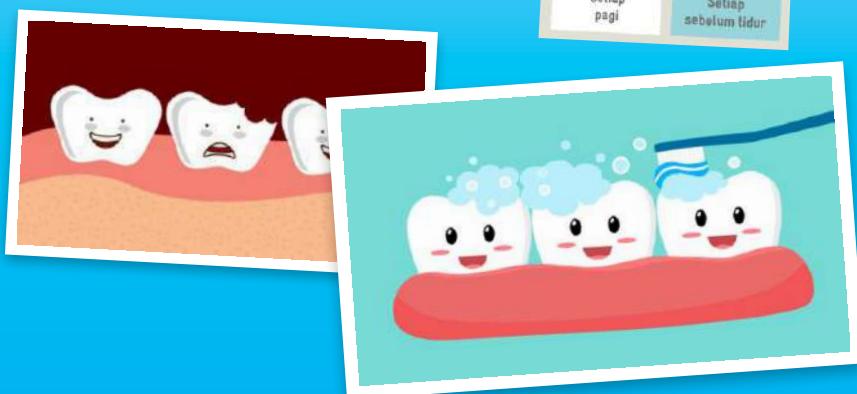


Sumber infografik: GIZ, Fit for School: 2014

SIKATLAH GIGI MU MINIMAL 2X SEHARI

2 MENIT
Seliap pagi

2 MENIT
Seliap sebelum tidur



5 Menggunakan Air Bersih

Keberadaan air bersih sangat penting untuk kesehatan dan kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, salah satu indikator hidup bersih dan sehat adalah jika seseorang dapat dan menggunakan air bersih.



6 Meminum Obat Cacing secara berkala

Penyakit cacingan merupakan penyakit yang banyak diderita oleh anak berusia 5- 14 tahun. Penyakit ini lebih banyak terjadi pada orang yang tinggal di lingkungan dengan sanitasi buruk atau tidak menjalani pola hidup bersih dan sehat (PHBS).

Anak-anak dan orang dewasa dianjurkan untuk meminum obat cacing setiap 6 bulan sekali untuk mencegah infeksi cacingan.

A cartoon illustration of a brown-skinned character with a yellow collar. The character has a worried expression and is holding a small pink worm-like creature. A speech bubble above them contains the text "cacing jahat pergi..!!!".



Welcome back!

7

Melakukan Aktifitas Fisik secara teratur dan ceria

Melakukan aktivitas fisik secara teratur dengan ceria bermanfaat bagi setiap orang karena dapat mengendalikan berat badan, meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit, meningkatkan fungsi jantung dan otot, serta meningkatkan kebugaran tubuh. Selain itu, aktivitas fisik juga dapat meningkatkan fungsi otak dan keterampilan berpikir sehingga siswa dapat lebih optimal dalam belajar.

Macam-macam aktivitas fisik yang dapat dilakukan dapat disimak pada Bab Aktivitas Fisik yaa.

8 Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) yang Ideal

Siswi perempuan harus menggunakan pembalut yang bersih dan diganti setiap 4 jam sekali selama periode menstruasi. Selain itu, siswi harus memiliki akses untuk membuang pembalut bekas, serta dapat mengakses jamban, sabun, dan air bersih untuk membersihkan



ILUSTRASI JAMBAN RAMAH MANAJEMEN KEBERSIHAN MENSTRUASI (MKM)

9

Mengkonsumsi Makanan Sehat dan Bergizi

Anak sekolah membutuhkan gizi yang cukup setiap harinya untuk bekal mereka dalam belajar. Gizi yang cukup diperoleh dari makanan dan minuman sehari-hari, yang mana zat gizi ini digunakan sebagai sumber energi, pertumbuhan, dan mengganti sel-sel yang rusak serta menjaga kesehatan tubuh agar tidak mudah terserang penyakit.



Anak sekolah masih mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan sehingga membutuhkan konsumsi pangan yang cukup dan bergizi seimbang. Salah satu komponen gizi seimbang bagi anak sekolah yang harus dipenuhi adalah konsumsi pangan yang beraneka ragam, yaitu mengandung karbohidrat, protein, lemak, air, vitamin, mineral, dan serat.

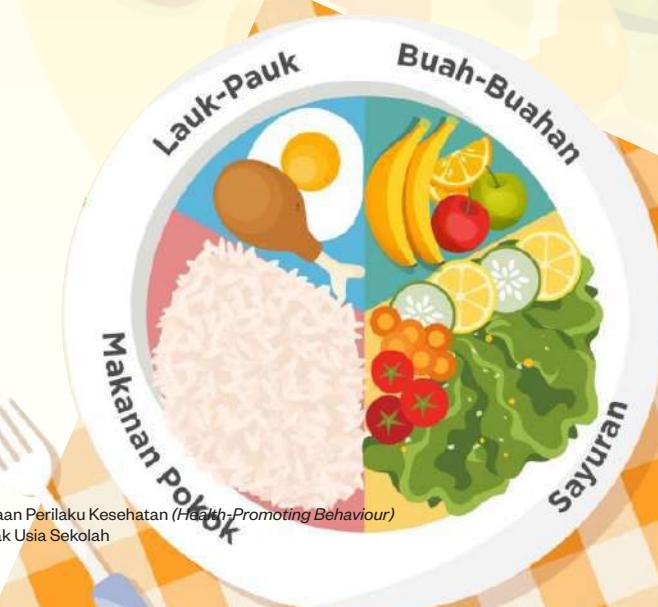
Asupan gizi yang optimal sangat penting untuk proses tumbuh kembang tubuh. Oleh sebab itu, pola makan anak harus diarahkan ke konsumsi gizi seimbang.

Tubuh manusia memerlukan berbagai macam pangan untuk memenuhi semua kebutuhan zat gizi. Kelebihan atau kekurangan salah satu zat gizi dapat menyebabkan ketidakseimbangan konsumsi yang dapat berujung pada kelainan atau penyakit. Jika hal ini terjadi pada siswa, maka tentu akan mempengaruhi proses tumbuh kembangnya.

Oleh sebab itu, penting untuk diterapkan kebiasaan makan yang seimbang dengan jumlah sesuai dengan kebutuhan masing-masing agar dapat dicapai kondisi kesehatan dan fisik yang prima.

Dari tadi kita membahas gizi seimbang, tapi tahukah kalian apa yang dimaksud dengan gizi seimbang itu?

Gizi seimbang adalah susunan makanan yang mengandung zat gizi dalam jenis (kualitas) dan jumlah (kuantitas) yang disesuaikan dengan kebutuhan tubuh.





Gambar Piramida Gizi Seimbang

Berdasarkan piramida gizi seimbang, maka setiap orang harus mengonsumsi makanan yang beragam setiap harinya, dengan jumlah yang disesuaikan dengan kebutuhan tubuh, dan disertai dengan penerapan pola hidup bersih dan sehat untuk mencapai derajat kesehatan yang maksimal.



Zat Gizi & Manfaatnya

Secara garis besar, zat gizi dikelompokkan menjadi 2, yaitu zat gizi makro (makronutrien) dan zat gizi mikro (mikronutrien).

1. Zat gizi makro

Zat gizi makro merupakan zat yang dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah yang besar karena perannya sangat penting dalam menyuplai energi. Zat gizi ini terdiri dari karbohidrat, lemak (*fats*) dan protein.

2. Zat gizi mikro

Zat gizi mikro merupakan zat yang dibutuhkan dalam jumlah kecil, namun perannya sangat vital dalam proses biologis tubuh. Yang termasuk dalam kelompok ini yaitu vitamin dan mineral.

A. Karbohidrat

Karbohidrat merupakan sumber utama zat tenaga/energi. Sumber karbohidrat sederhana adalah berbagai jenis tepung dan gula, sedangkan sumber karbohidrat kompleks adalah padi-padian (misalnya beras, jagung, gandum); umbi-umbian (misalnya ubi jalar, ubi kayu/singkong, talas, kentang); sagu; pisang; dan hasil olahannya (misalnya combro, pisang goreng, getuk, lontong, biskuit).

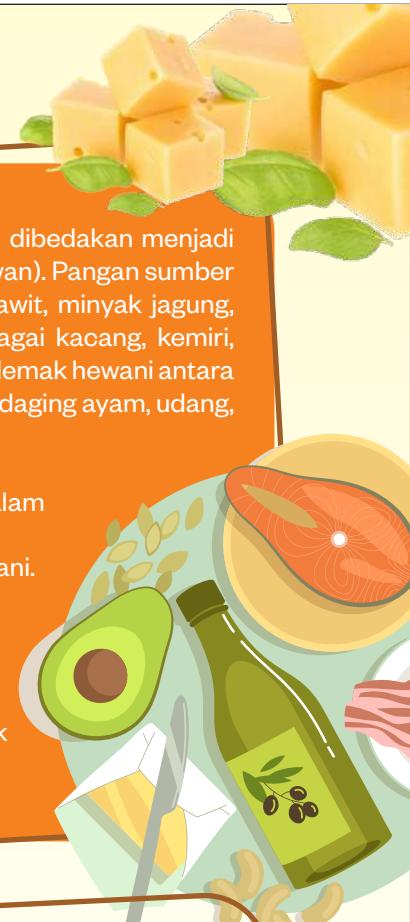
Konsumsi karbohidrat sederhana, terutama gula, sebaiknya dibatasi 4 (empat) sendok makan setiap hari, hal ini karena kelebihan energi tersebut akan disimpan dalam bentuk lemak sehingga menimbulkan kegemukan (obesitas). Di samping itu, gula sederhana juga dapat menyebabkan karies gigi.



B. Lemak

Pangan sumber lemak/minyak secara umum dibedakan menjadi dua, yaitu nabati (tumbuhan) dan hewani (hewan). Pangan sumber lemak nabati yaitu minyak kelapa, minyak sawit, minyak jagung, minyak kedelai, minyak kacang tanah, berbagai kacang, kemiri, alpukat, durian dan margarin. Pangan sumber lemak hewani antara lain kuning telur, daging sapi, daging kambing, daging ayam, udang, ikan, hati, susu, mentega dan keju.

Komposisi konsumsi lemak yang dianjurkan dalam sehari adalah 2 bagian pangan sumber lemak nabati dan 1 bagian pangan sumber lemak hewani. Konsumsi lemak berlebih dalam waktu lama dapat mengakibatkan peningkatan berat badan dan berlanjut menjadi kegemukan (obesitas). Bagi anak yang telah mengalami obesitas sebaiknya dibatasi konsumsinya tidak lebih dari 5 (lima) sendok makan setiap hari.



C. Protein

Protein berperan penting sebagai zat pembangun dalam struktur dan fungsi sel. Sumber protein dapat berasal dari nabati maupun hewani. Sumber protein nabati, seperti kacang-kacangan, dan sumber protein hewani, seperti susu, daging, ikan darat maupun laut, dan produk pangan

Kekurangan protein dapat menyebabkan terhambatnya pertumbuhan anak-anak, menurunkan daya tahan/imunitas, serta timbulnya kejadian kwashiorkor dan marasmus.



D. Vitamin

Vitamin merupakan zat gizi yang diperlukan tubuh dalam jumlah sangat sedikit namun sangat penting, serta harus selalu tersedia dalam makanan karena tidak dapat dibuat oleh tubuh.

Berdasarkan kelarutannya, vitamin dibagi menjadi vitamin larut air (vitamin B1, B2, B3, B6, B12, asam pantotenat, asam folat, biotin, dan vitamin C); dan vitamin larut lemak (vitamin A, D, E, K).



E. Mineral

Mineral yang penting untuk pertumbuhan dan pemeliharaan tulang adalah kalsium, magnesium, fosfor dan fluor. Sumber pangan yang mengandung kalsium antara lain produk olahan susu, keju dan yogurt, ikan salmon dan sarden khususnya dengan tulangnya, sayuran berdaun hijau misalnya brokoli.

Mineral lain yang diperlukan bagi anak sekolah antara lain natrium, kalium, klor, besi, seng, iodium, selenium, mangan, tembaga, kromium, dan molibdenum.



F. Air

Air merupakan salah satu zat gizi yang sangat penting bagi kesehatan.

Air mempunyai fungsi penting bagi tubuh manusia, yaitu:

- 1) sebagai pembentuk tubuh;
- 2) sebagai pengatur suhu tubuh;
- 3) sebagai pelarut;
- 4) sebagai pelumas dan bantalan;
- 5) sebagai media transportasi; dan
- 6) sebagai media pembuangan racun dan sisa metabolisme.

Asupan air wajib sekurang-kurangnya sebesar 1600 ml berasal dari air minum, makanan, dan hasil oksidasi zat makanan.

G. Serat

Serat juga dibutuhkan oleh tubuh terutama untuk membantu mempermudah proses buang air besar. Serat pangan larut air yang umumnya terdapat dalam buah, kacang dan sereal berfungsi untuk memperlambat penyerapan glukosa, kolesterol dan garam empedu di dalam usus halus, sehingga menurunkan kadar gula dan kolesterol darah. Sedangkan serat pangan yang tidak larut air dapat membantu memudahkan buang air besar yang bersumber dari sayur dan buah.



Contoh Menu Makanan Sehari-hari Yang Mengandung Gizi Seimbang

Dari penjelasan di atas,
kira-kira bagaimana ya susunan dan jenis makanan
yang mengandung gizi seimbang?





Memilih Panganan Jajanan Anak Sekolah (PJAS) Yang Sesuai

Pemenuhan gizi seimbang setiap hari diperoleh mulai saat makan pagi (sarapan). Sarapan merupakan kegiatan makan dan minum yang dilakukan sebelum jam 9 pagi. Kebiasaan sarapan sangat penting karena dapat memenuhi 1/3 dari kebutuhan gizi sehari terutama energi. Manfaat sarapan terhadap proses pembelajaran, antara lain anak mempunyai kemampuan daya ingat (kognitif) yang lebih baik; anak memiliki daya juang belajar dan konsentrasi atau perhatian yang lebih baik; anak memiliki kemampuan membaca, berhitung (matematika) dan skor kemampuan sejenis (bahasa & logika) yang lebih baik; anak jarang sakit; dan anak memiliki stamina dan disiplin yang lebih baik.

Dalam deklarasi Pekan Sarapan Nasional (PESAN) 2013, sarapan yang sehat dan aman terdiri dari pangan pokok, lauk pauk, buah/jus, susu dan minuman yang bebas dari risiko keracunan dan gangguan kesehatan.

Apabila anak sekolah tidak sempat sarapan, biasakan anak membawa bekal makanan dan minuman agar tidak jajan di sekolah. Namun, apabila sarapan tidak mencukupi, maka pangan jajanan memberikan kontribusi asupan gizi bagi anak sekolah.

Menurut BPOM (2013), PJAS dibagi menjadi empat kelompok berdasarkan kebiasaan jajan anak sekolah, yaitu:



- 1.** **Makanan Sepinggan** adalah kelompok makanan utama yang dapat disiapkan di rumah terlebih dahulu atau disiapkan di kantin, seperti gado-gado, nasi uduk, mi ayam, lontong sayur, dan lain-lain.
- 2.** **Camilan/kudapan** adalah makanan yang dikonsumsi di antara dua waktu makan. Makanan camilan terdiri dari:
 - a. Makanan camilan basah meliputi pisang goreng, lumpia, lemper, risoles, dan lain-lain.
 - b. Makanan camilan kering meliputi keripik, biskuit, kue kering, dan lain-lain.
- 3.** **Minuman**, meliputi:
 - a. Air minum, baik dalam kemasan maupun yang disiapkan sendiri;
 - b. Minuman ringan, yang dalam kemasan (teh, minuman sari buah, minuman berkarbonasi, dan lain-lain) dan yang tidak dikemas (es sirup dan teh);
 - c. Minuman campur, seperti es buah, es cendol, es doger, dan lain-lain.
- 4.** **Buah** termasuk salah satu jenis makanan sumber vitamin, mineral dan serat yang penting untuk anak sekolah. Buah-buahan biasa dijual dalam bentuk utuh seperti pisang, jambu, jeruk dan dalam bentuk kupas atau potongan seperti pepaya, nanas, melon, mangga.
- 5.** **Perhatikan warna, rasa dan aroma**
Hindari makanan dan minuman yang berwarna mencolok, rasa yang terlalu asin, manis, asam, dan atau aroma yang tengik.
- 6.** **Batasi minuman yang berwarna dan beraroma**
Minuman berwarna dan beraroma contohnya minuman ringan dan minuman berperisa seperti boba, milk tea, dan kopi-kopian



- 7. Batasi konsumsi pangan cepat saji (fast food)**
Siapa suka burger ? Kentang goreng ? Pizza ? Makanan tersebut memang enak ya, tapi perlu diingat bahwa konsumsi fast food yang berlebihan dan terlalu sering merupakan pencetus terjadinya kegemukan dan obesitas. Biasanya makanan ini tinggi garam dan lemak serta rendah serat.
- 8. Batasi makanan ringan**
Makanan ringan umumnya rendah serat dan mengandung garam/natrium yang tinggi dan mempunyai nilai gizi yang rendah. Contoh makanan ringan seperti keripik kentang.
- 9. Perbanyak konsumsi makanan berserat**
Makanan berserat bersumber dari sayur dan buah. Menu makanan tradisional yang tinggi serat seperti rujak, gado-gado, karedok, urap dan pecel.
- 10. Bacalah label makanan dan perhatikan tanggal expired**
Membaca label makanan sangat penting agar kita tahu zat gizi apa saja yang terkandung di dalamnya. Selain itu, kita juga bisa mengetahui tanggal kadaluwarsa makanan tersebut. Jangan sampai kita mengonsumsi makanan/minuman yang melewati tanggal kadaluwarsanya!
- 11. Bagi anak gemuk/obesitas batasi konsumsi pangan yang mengandung gula, garam dan lemak**
Sebaiknya asupan gula, garam dan lemak sehari tidak lebih dari 4 sendok makangula, 1 sendok teh garam, dan 5 sendok makan lemak/minyak.



Aktivitas Fisik Rutin

Aktivitas fisik merupakan suatu kegiatan yang melibatkan pergerakan otot rangka yang membutuhkan lebih banyak energi dibandingkan dengan fase istirahat, hal ini merupakan suatu faktor penting dalam keseimbangan energi pada tubuh

Dari jenis kegiatannya, aktivitas fisik dapat bersifat:

1. Rekreasional (kegiatan olahraga yang menyenangkan),
2. Okupasional (aktivitas fisik apapun saat bekerja),
3. Transportasional (dengan berjalan/bepergian, menggunakan transportasi (commuting),
4. Aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari dalam rumah tangga (memasak, berbelanja, membersihkan rumah, mencuci dan lainnya).



Rekomendasi WHO

Rekomendasi aktivitas fisik menurut *Global Recommendations on Physical Activity for Health 2008* pada anak usia sekolah yaitu:

60 menit aktivitas fisik sedang-tinggi secara rutin, disarankan aktivitas aerobik (termasuk aktivitas rekreasi, olahraga, permainan, yang bisa dilakukan dilingkup keluarga, komunitas, sekolah, dll. minimal tiga kali dalam seminggu. Aktivitas fisik dengan durasi >60 menit akan lebih baik.

Manfaat Olahraga dan Aktivitas Fisik

Olahraga yang dilakukan secara rutin memiliki manfaat sebagai berikut.

1. Menekan risiko osteoporosis
2. Menjaga berat badan
3. Meningkatkan tinggi badan
4. Mengurangi risiko terkena penyakit tertentu
5. Memperkuat tulang dan otot
6. Meningkatkan kebugaran tubuh
7. Membantu tidur lebih nyenyak

Selain bermanfaat bagi kesehatan fisik, ternyata olahraga juga memiliki manfaat bagi mental kita lho, nah apa saja sih manfaatnya?

1. Menumbuhkan sikap sportif
2. Menumbuhkan rasa percaya diri
3. Sebagai sarana bersosialisasi dengan teman
4. Menambah semangat
5. Meningkatkan suasana hati dan mood menjadi lebih baik

Beberapa contoh bentuk olahraga yang dapat dilakukan di sekolah yaitu:



**Nah, gimana, dari jenis-jenis olahraga di atas,
kira-kira olahraga apa saja yang sudah kalian lakukan?**

Aktivitas 2: **Ayo Gerak!**

Yang dibutuhkan:
Handphone & Jaringan internet

**BIAR LEBIH SEMANGAT,
YUK KITA SENAM BARENG!**

**Buka Handphone kalian,
lalu scan Barcode berikut yaa.**

**Setelah itu, kita ambil posisi dan
Siap-Siap untuk senam bersama!**

Scan Me:





ISTIRAHAT CUKUP

Istirahat cukup merupakan salah satu bentuk *health-promoting behaviour*, lho.

Manfaat tidur cukup bagi kesehatan memang tidak boleh disepelekan. Tidur yang cukup memiliki peranan yang sangat penting dalam menjaga kesehatan tubuh kamu. Walaupun kamu telah menerapkan pola makan yang sehat dan olahraga yang teratur, jika tidak diikuti dengan tidur yang cukup, maka semua itu akan sia-sia.

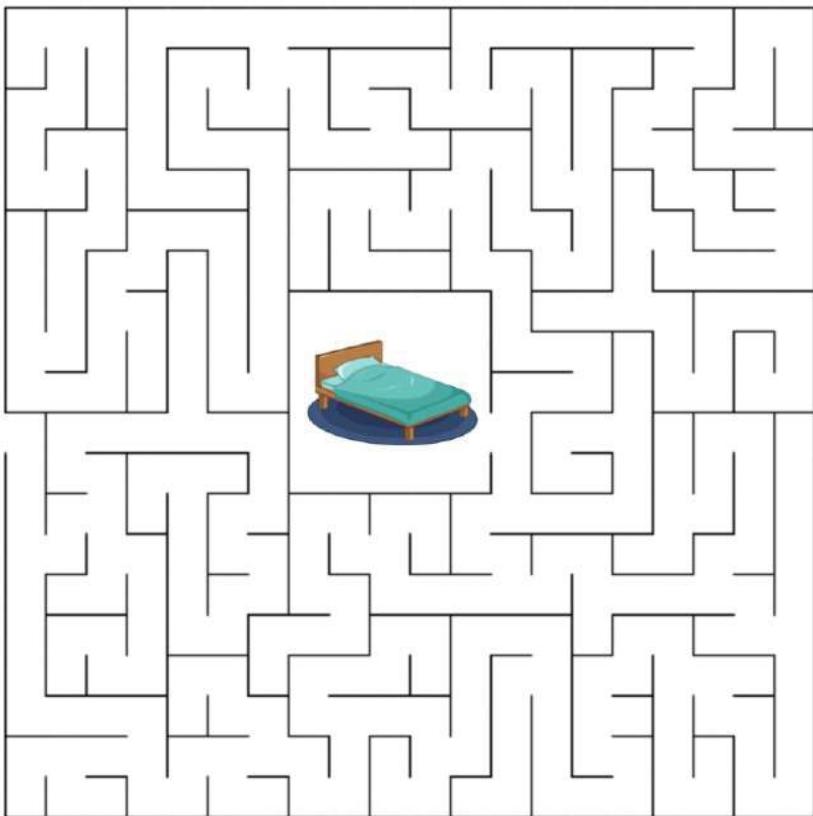
Bahkan kurang tidur dapat menyebabkan berbagai penyakit serius, seperti diabetes, penyakit jantung, obesitas, *sleep apnea*, hingga kematian dini. Oleh karena itu, tidur yang cukup selama 7 hingga 8 jam setiap harinya wajib dipenuhi oleh orang dewasa dan lansia, sedangkan remaja dan anak-anak dianjurkan tidur selama 9-10 jam setiap harinya.



Aktivitas 3: **Find The Way**

Yuk bantu Dina dalam
menemukan jalan ke
tempat tidurnya.
Bisakah kalian membantu
Dina dalam
waktu 10 detik?

Yang dibutuhkan : Pulpen / pensil



Environmental Health Behaviour

Environmental health behaviour atau perilaku kesehatan lingkungan adalah bagaimana seseorang merespon lingkungan sehingga lingkungan tersebut tidak mempengaruhi kesehatannya.

Dengan kata lain, bagaimana seseorang mengelola lingkungan sehingga tidak mengganggu kesehatannya sendiri, keluarga, atau masyarakat.

Nah kira-kira, apa saja bentuk perilaku kesehatan lingkungan ini? Berikut adalah beberapa contohnya.

1. Tidak merokok
2. Tidak minum minuman keras dan narkoba
3. Membuang sampah di tempatnya
4. Membuang limbah dengan tepat
5. Menggunakan air seperlunya
6. Membersihkan sarang nyamuk
7. Menutup makanan agar tidak terkontaminasi hewan / serangga

Selain contoh di atas, apa kalian bisa menyebutkan bentuk perilaku kesehatan lingkungan yang lain?



1 Pemanfaatan air bersih

Penggunaan air bersih dalam kehidupan sehari-hari sangat membantu masyarakat dalam menakan angka penyakit yang ditimbulkan dari kurangnya pemanfaatan air bersih seperti diare, kolera, disentri, *thypus*, kecacingan, penyakit mata, penyakit kulit atau keracunan.



unicef



GUNAKAN AIR BERSIH

Manfaat menggunakan air bersih:
mencegah penyakit Diare, Tifus,
Disentri, Kolera,
Mata, dll.

Jarak letak
sumber air dengan
jamban dan tempat
pembuangan
sampah minimal
10 meter

Sumber
mata air harus
dilindungi dari
bahan
pencemar

Harus dijaga
kebersihannya seperti
tidak ada genangan
air di sekitar sumber air,
dan dilengkapi dengan
saluran pembuangan air,
tidak ada kotoran,
tidak ada lumut, pada lantai/
dinding sumur

Sumur gali, sumur
pompa, kran umum
dan mata air harus
dijaga bangunannya
agar tidak rusak

Ember
penampung air
dilengkapi dengan
penutup dan gayung
bertangkai, dijaga
kebersihannya

Lantai sumur
sebaiknya
kedap air (diplester)
dan tidak retak,
bibir sumur dan
dinding sumur harus
diplester dan
sumur di tutup

bertangkai, dijaga
kebersihannya

dinding sumur harus
diplester dan
sumur di tutup

2 Pengelolaan sampah dan limbah

Upaya dalam pembuatan sistem pembuangan limbah merupakan salah satu cara untuk mendukung terciptanya lingkungan yang sehat. Oleh sebab itu, mengelola limbah dengan bijak, memberikan manfaat besar dalam menciptakan sebuah investasi jangka panjang bagi kesehatan lingkungan serta turut aktif dalam menjaga lingkungan.

Pengelolaan sampah di Indonesia sudah memanfaatkan program 3R yaitu, reduce, reuse, recycle. pentingnya pemisahan sampah rumah tangga, baik sampah organik, anorganik dan B3 adalah sebagai wujud pengelolaan sampah yang dapat mengurangi tumpukan sampah, mengurangi pencemaran udara, dan memudahkan untuk daur ulang.

Pengelolaan Sampah

Sampah yang kita temui sehari-hari umumnya terbagi menjadi 3 kategori, yaitu sampah organik, anorganik dan B3.
Apa sih sifat-sifat sampah tersebut Sobat TIKI?

Kategori Sampah	Contoh Sampah	Ciri-Ciri
SAMPAH ORGANIK	Kertas, Kayu, Daun, Kulit Buah, Sisa Makanan dll	Dapat terurai secara alami dengan cepat
SAMPAH ANORGANIK	Plastik, Logam, Karet, Kaca, Styrofoam dll	Tidak bisa terurai secara alami
SAMPAH B3 (BAHAN BERBAHAYA & BERACUN)	Baterai, Pestisida, Pembersih Lantai, Deterjen dll	Tidak bisa terurai secara alami dan beracun

Buanglah sampah sesuai kategorinya agar mudah saat proses pengelolaan sampah

Pembiasaan Perilaku Kesehatan (*Health-Promoting Behaviour*) pada Anak Usia Sekolah **31**

3 Perilaku rumah yang sehat

Rumah yang sehat adalah rumah yang memiliki ventilasi, pencahayaan yang cukup untuk keluar masuknya oksigen serta cahaya matahari di dalam rumah. Ventilasi berfungsi mengalirkan udara dari luar ke dalam ruangan dan sebaliknya, sehingga terjadi sirkulasi udara yang sehat untuk dihirup.

Penghawaan Rumah Sehat di Rumah

Penghuni senang, Lingkungan Sehat



Angin mengalir masuk ruang dan mengarah ke atas secara vertikal untuk terus keluar ruang



Bangunan sebaiknya berbentuk persegi panjang, hal ini menguntungkan dalam penerapan ventilasi silang



Bangunan sebaiknya berbentuk persegi panjang, hal ini menguntungkan dalam penerapan ventilasi silang



udara mengalir di bawah lantai menuju lubang pada bagian atas dan udara keluar ruang melalui lubang ventilasi pada dinding atas

4

Perilaku sehubungan dengan pembersihan sarang nyamuk

Pembersihan Sarang Nyamuk atau dikenal dengan istilah PSN adalah sebuah gerakan pemberantasan sarang nyamuk untuk mencegah terjadinya demam berdarah. Kegiatan ini dapat dilakukan dengan cara 3M Plus yaitu:

- Menguras/membersihkan tempat penampungan air seperti bak mandi, ember air, tempat penampungan air minum, penampung air lemari es dan lain-lain.
- Menutup rapat tempat-tempat penampungan air seperti drum, kendi, toren air, dan lain sebagainya
- Memanfaatkan kembali atau mendaur ulang barang bekas yang memiliki potensi untuk jadi tempat perkembangbiakan nyamuk

Plusnya adalah bentuk upaya pencegahan tambahan seperti berikut:

- Memelihara ikan pemakan jentik nyamuk
- Menggunakan obat anti nyamuk
- Memasang kawat kasa pada jendela dan ventilasi
- Gotong Royong membersihkan lingkungan
- Periksa tempat-tempat penampungan air
- Meletakkan pakaian bekas pakai dalam wadah tertutup
- Memberikan larvasida pada penampungan air yang susah dikuras
- Memperbaiki saluran dan talang air yang tidak lancar
- Menanam tanaman pengusir nyamuk



5 Perilaku sehubungan dengan pembuangan air kotor

Sistem pembuangan air kotor adalah sistem pembuangan untuk air buangan yang berasal dari kloset, urinal, bidet, dan air buangan yang mengandung kotoran manusia (black water). Saluran pembuangan ini pada umumnya menggunakan pipa tanah atau pipa beton yang nantinya akan dialirkan pada tempat pembuangan seperti riol kota, sungai, maupun peresapan buatan.

Tujuan dibangunnya pembuangan air adalah untuk mengurangi genangan air, mengurangi polusi udara, serta pencemaran tanah. Oleh karena itu, setiap rumah yang dibangun hendaknya memiliki saluran pembuangan dan penampungan air kotor.

TANYA SOAL CARIK

Apa perbedaan **SPAL** (Saluran Pembuangan Air Limbah) dan **Tangki Septik** pada Pendataan Keluarga Tahun 2021?



SPAL

merupakan pembuangan air limbah melalui proses penyaringan dan langsung dialirkan ke suatu tempat pengolahan limbah, air hasil pengolahan ini setelah dianggap aman akan dibuang ke tanah atau badan air (got, sungai, danau, laut)



SEPTIC TANK

merupakan tempat pembuangan akhir yang berupa bak penampungan, biasanya terbuat dari pasangan batu/batu atau beton di semua sisinya baik mempunyai bak resapan maupun tidak

6 Perilaku Kesehatan Mental

Lingkungan sangat berpengaruh bagi kesehatan mental. Hal ini dikarenakan lingkungan sangat berpengaruh dalam kehidupan manusia, terutama dalam hal pembentukan karakter manusia. Lingkungan yang baik tentu akan membawa pengaruh yang baik, begitu pula sebaliknya.

Tahukah kamu?

Pentingnya menjaga mental illness !

Pasal 1 ayat (1) UU No 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa

Kondisi dimana seorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya.

The infographic features a central silhouette of a human head with an orange brain. Four lines extend from the head to text labels: 'Skizofrenia/psikotik Gangguan mental dengan halusinasi' (top left), 'Depresi perasaan sedih yang mendalam' (top right), 'Anxiety/Cemas perasaan cemas atau khawatir atau panik' (bottom left), and 'Bipolar gangguan mood atau perasaan' (bottom right). In the bottom left corner, a doctor in a white coat holds a heart with a plus sign. In the bottom right corner, there's a blue button labeled 'Aplikasi deteksi kesehatan jiwa milik pemerintah' with logos for 'SEHAT JIWA' and 'KEMENKES RI'. A green leafy plant is at the bottom right. The text 'Yuk kenali dan cegah masalah kesehatan jiwa!' is at the bottom center.

MENJAGA KESEHATAN MENTAL

- Batasi dan selektif dalam mengkonsumsi informasi
- Gunakan teknologi untuk jalin silaturahmi
- Tetap aktif dan produktif dirumah
- Tidak panik dan tetap waspada



**CEGAH
NARKOBA**
Bersama Kita Ciptakan Pada Sekolah

Selain itu, keadaan lingkungan (negatif maupun positif) juga menjadi salah satu pemicu timbulnya stress. Stress adalah ketegangan dalam perilaku dan bentuk perasaan yang bergejolak menekan-menekan berupa ketegangan. Setiap orang bisa mengalami stress dan akibatnya dapat bermacam-macam bagi kesehatan. Oleh karena itu pentingnya memiliki lingkungan yang sehat adalah untuk tetap menjaga diri agar terhindar dari stress.



Beberapa kondisi dari lingkungan yang dapat memicu stres sebagai gangguan kesehatan mental meliputi:

- a. Kematian atau perceraian
- b. Kehidupan keluarga yang kurang harmonis
- c. Perasaan tidak mampu, harga diri rendah, kecemasan, kemarahan, atau kesepian
- d. Lingkungan kerja atau sekolah
- e. Nilai sosial atau budaya (misalnya, masyarakat yang mengaitkan kecantikan dengan badan ramping dapat menjadi faktor perkembangan gangguan makan)



7 Perilaku Konsumsi Rokok dan Tembakau

Perilaku konsumsi tembakau termasuk kebiasaan konsumsi rokok hisap, rokok elektronik, shisha dan tembakau kunyah. Merokok adalah kebiasaan buruk yang dapat mengakibatkan berbagai penyakit, dan menjadi salah satu masalah kesehatan karena tingkat penggunaannya masih tinggi di Indonesia. Pada saat ini, kebiasaan merokok tidak hanya menjadi masalah pada orang dewasa, namun juga semakin marak pada kalangan anak-anak dan remaja.





PERAN KELUARGA dan KADER untuk Menciptakan **Rumah Tanpa Asap Rokok**

1

Tidak memberi dukungan kepada orang yang merokok dalam bentuk apapun, antara lain dengan **tidak memberikan uang untuk membeli rokok, tidak memberikan kesempatan kepada siapapun untuk merokok di dalam rumah, tidak menyediakan asbak**

2

Memberikan penyuluhan tentang **pentingnya perilaku tidak merokok kepada seluruh anggota keluarga**

3

Menggalang kesepakatan keluarga untuk menciptakan rumah tangga tanpa asap rokok

4

Menegur anggota rumah tangga yang merokok di dalam rumah

5

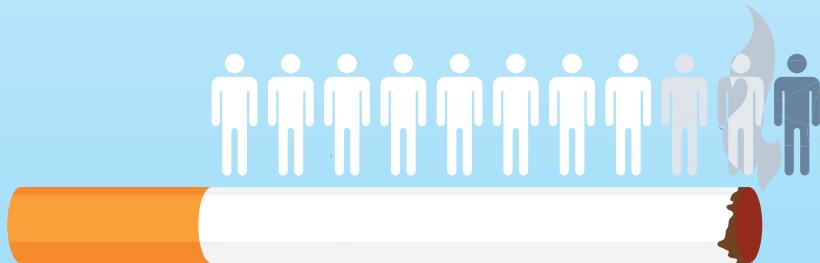
Tidak menyuruh anaknya membelikan rokok untuknya

6

Melarang anak tidak merokok bukan karena alasan ekonomi, tetapi **justru karena alasan kesehatan**

7

Orangtua bisa menjadi panutan dalam perilaku tidak merokok



8 Perilaku Penggunaan Air Seperlunya

Sebagai salah satu sumber kehidupan, masyarakat menuntut pelayanan air bersih dan layak konsumsi. Akan tetapi hal ini tidak selalu sesuai dengan harapan. Mengapa demikian? Masyarakat Indonesia masih banyak melakukan aktivitas sehari-hari pada sumber air baku (sungai), seperti minum, mencuci baju, bahkan sungai sebagai tempat pembuangan sampah terbesar.

Saat ini, sudah banyak gerakan untuk memperlihatkan kepedulian mengenai air, terutama air bersih. Mengingat sekarang ini di beberapa wilayah dunia mengalami krisis air bersih untuk dikonsumsi sehari-hari. Oleh sebab itu perlunya kita wajib untuk memakai air seperlunya guna menjaga cadangan air agar tidak menipis, untuk menjaga keseimbangan jumlah air, untuk menjaga keseimbangan ekosistem air, dan untuk menghemat biaya pengeluaran air.



DAFTAR PUSTAKA

BPOM, 2013. Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah untuk Pencapaian Gizi Seimbang. Direktorat Standardisasi Produk Pangan. Badan Pengawas Obat dan Makanan. Jakarta.

Irwan, 2017. Etika dan Perilaku Kesehatan. CV Absolute Media. Yogyakarta.

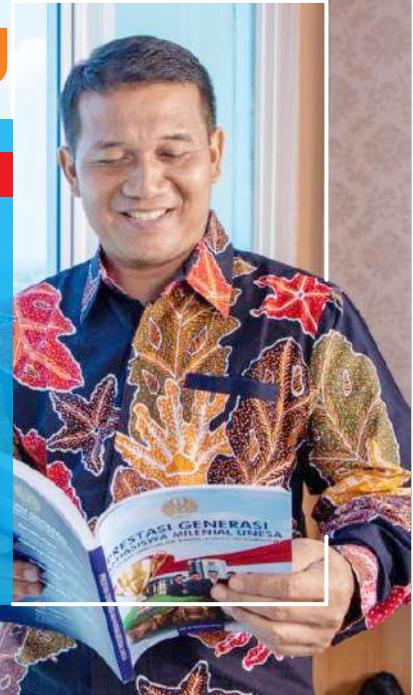
Kemenkes RI, 2020. Panduan Cuci Tangan Pakai Sabun. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta.

Kemendikbudristek, 2021. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah untuk Penyelenggaraan Pembelajaran pada Masa Pandemi Covid-19. Direktorat Sekolah Dasar. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. Jakarta.

TENTANG PENULIS

Dr. Agus Hariyanto, M.Kes.

Lahir di Kediri pada tanggal 16 Agustus 1967. Beliau menempuh S1 di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya, dan S2 di Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga. Selanjutnya beliau memperoleh gelar doktor di Universitas Negeri Surabaya. Saat ini, beliau menjabat sebagai Wakil Rektor Bidang Kemahasiswaan dan Alumni Unesa. Beliau aktif menulis artikel ilmiah di berbagai jurnal nasional dan internasional bereputasi, serta aktif mengikuti seminar, konferensi, maupun sebagai pengurus asosiasi profesi yang menunjang kegiatan Tri Dharma Perguruan tinggi.



Dr. Ahmad Ajib Ridwan, S.Pd., M.SEI.

Dr. Ahmad Ajib Ridwan, S.Pd. M.SEI adalah dosen Program Studi Ekonomi Islam Fakultas Ekonomika dan Bisnis Universitas Negeri Surabaya. Lahir di Lamongan, 18 Juli 1985. Menyelesaikan S1 di Universitas Negeri Surabaya. Pada Tahun 2013 memperoleh Master Sains Ekonomi Islam dari Pascasarjana Universitas Airlangga dan Pada Tahun 2022 berhasil menyelesaikan S3 bidang Ekonomi Islam pada Pascasarjana UIN Sunan Ampel Surabaya. Sebagai *Editor in Chief* Al-Uqud: *Journal of Islamic Economics* ia termovasi untuk publikasi karya tulis pada jurnal nasional dan internasional. Sebagai dosen Ekonomi Islam, ia juga aktif dalam berbagai kegiatan pengabdian masyarakat dan pemberdayaan ekonomi umat.





Yetty Septiani Mustar, S.K.M., M.P.H.



Lahir pada tanggal 12 September 1989, menempuh pendidikan S1 dan S2 pada Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat di Universitas Halu Oleo dan Universitas Gadjah Mada. Tenaga pengajar pada Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan sejak tahun 2015 hingga saat ini. Aktif mengikuti kegiatan *short course* seperti *Climate Change and Health: Impacts and Adaptations di Institute of Public Health, Heidelberg University*, dan *Youth Leadership Program on Sustainable Development* di UGM, menulis artikel ilmiah, mengikuti kegiatan seminar nasional maupun *international conference*, menulis buku, serta melakukan penelitian dan pengabdian masyarakat. Di samping sebagai akademisi, juga aktif sebagai praktisi pada organisasi Ikatan Alumni Ilmu Kesehatan Masyarakat Indonesia (IAKMI) Jawa Timur, *Indonesian Sport Nutritionist Association (ISNA)* Jawa Timur, dan Pengurus Asosiasi *Floorball* Indonesia (AFI) Jawa Timur.

Anindya Mar'atus Sholikhah, S.K.M., M.Kes.

Lahir di Lumajang, 27 Maret 1992. Penulis menempuh pendidikan S1 dan S2 di Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga. Pada tahun 2017, penulis menempuh *exchange* di PAPRSB *Institute of Health Sciences*, Universiti Brunei Darussalam (UBD). Penulis juga mendapat kesempatan untuk menjalani *internship* di *Health Promotion Center, Ministry of Health*, Brunei Darussalam pada tahun yang sama. Sejak tahun 2019 menjadi tenaga pengajar di Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya dan aktif menulis berbagai artikel ilmiah dengan topik Kesehatan, Gizi Olahraga, dan Kesehatan Masyarakat. Saat ini menjadi *Editor-in-Chief Journal of Sport Science and Education (JOSSAE)*, menjadi *reviewer* di beberapa jurnal olahraga dan kesehatan, serta dan menjadi pengurus aktif dalam organisasi Asosiasi *Floorball* Indonesia (AFI) Jawa Timur dan *Indonesia Pickleball Federation (IPF)* Jawa Timur.





FAKULTAS ILMU OLAHRAGA
UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA

