



Paramytha Magdalena Sukarno Putri | Tri Nurdianso
Indana Tri Rahmawati | Nurnaningsih Herya Ulfah

Home Economics Masa Kini



HOME ECONOMICS
MASA KINI

Penulis:
Paramytha Magdalena Sukarno Putri
Tri Nurdiyanso
Indana Tri Rahmawati
Nurnaningsih Herya Ulfah

HOME ECONOMICS **MASA KINI**

Inara Publisher
2024

Perpustakaan Nasional: Katalog dalam Terbitan (KDT)

Penulis:

Paramytha Magdalena Sukarno Putri

Tri Nurdiyanso

Indana Tri Rahmawati

Nurnaningsih Herya Ulfah

Home Economics Masa Kini

Ed. 1, -1- Malang: Inara Publisher, 2024.

II, viii + 124 hlm., 15.5 cm x 23 cm

ISBN: 978-623-8504-72-5

I. *Economics*

I. Judul
330

Hak cipta 2024, pada penulis

Dilarang mengutip sebagian atau seluruh isi buku dengan cara apa pun, baik berupa fotokopi, scan, PDF, dan sejenisnya.

Anggota IKAPI No. 306/JTI/2021

Cetakan I, November 2024

Hak penerbitan pada Inara Publisher

Desain sampul: Dana Ari

Tata letak: Alfinanda Farids

Dicetak oleh PT Cita Intrans Selaras (Citila Grup)

Diterbitkan pertama kali oleh Inara Publisher

Jl. Joyosuko Agung RT. 3 / RW. 12 No. 86, Malang

Telp. 0341-588010/CS. 081336120162

Email: inara.publisher@gmail.com

Web: www.inarapublisher.com

PENGANTAR PENULIS

Untuk menciptakan rumah tangga dan aktivitas sehari-hari yang terkontrol, maka perlu menerapkan *home economics* atau ekonomi rumah tangga dalam kehidupan sehari-hari. Dari sejarahnya, *home economics* menunjukkan perubahan sosial, ekonomi, dan budaya yang memengaruhi cara orang mengelola kehidupan mereka, yang ditandai dengan transformasi signifikan dan dipengaruhi oleh dinamika sosial, ekonomi, serta gender. *Home economics* berperan dalam membekali tiap individu dengan keterampilan praktis dan pengetahuan guna mengelola berbagai aspek kehidupan sehari-hari. *Home economics* terbilang masih relevan dan penting keberadaannya di masa kini. Hal tersebut dikarenakan *home economics* mencakup berbagai aspek yang berkontribusi pada kesejahteraan individu, keluarga, dan masyarakat.

Buku ini disusun untuk memberikan wawasan dan pemahaman bagi pembaca terkait perlunya penerapan *home economics* dalam aktivitas sehari-hari, yang mengacu pada pengelolaan rumah tangga. Buku ini diharapkan dapat menjadi salah satu pedoman pembaca dalam membangun rumah tangga yang sehat dan sejahtera, serta lingkungan yang ramah juga berkelanjutan. Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penulisan buku ini. Maka dari itu, penulis sangat terbuka untuk menerima saran serta masukan dari para pembaca demi kesempurnaan buku ini.

Penulis

PENGANTAR PENERBIT

Home economics atau ekonomi rumah tangga pada masa kini telah mencakup bidang yang beragam dan berkembang, yang membahas berbagai aspek kehidupan rumah tangga, pendidikan, dan kesehatan bagi tiap anggota keluarga. *Home economics* masa kini juga mencakup bermacam topik, seperti perencanaan keuangan pribadi, desain interior, pengelolaan waktu, hingga perkembangan anak. *Home economics* berusaha membekali individu dengan keterampilan praktis dan pengetahuan untuk mengelola kehidupan sehari-hari dan rumah tangga.

Buku berjudul *Home Economics* ini merupakan buku yang ditulis oleh Paramytha Magdalena Sukarno Putri, Tri Nurdiyanso, Indana Tri Rahmawati, dan Nurnaningsih Herya Ulfah. Buku ini terdiri dari sepuluh bab yang disajikan dengan bahasa terstruktur dan mudah dipahami. Bab pertama menjelaskan seputar sejarah *home economics*, yang kemudian dilanjutkan dengan bab kedua yang membahas mengenai *home economics* masa kini. Bab ketiga memperjelas mengenai urgensi *home economics*. Bab keempat menjelaskan terkait dengan manajemen sumber daya. Bab kelima menyajikan pembahasan seputar nutrisi makanan, pun bab keenam memaparkan kiat-kiat merencanakan menu sehat, yang dilanjutkan dengan bab ketujuh yang menyinggung persoalan perencanaan bahan makanan keluarga. Bab kedelapan mendeskripsikan langkah-langkah konsumsi bijak. Sementara, bab kesembilan memaparkan penjelasan manajemen stres dan relaksasi, serta bab kesepuluh menyajikan pembahasan terkait pengelolaan rumah tangga dan lingkungan berkelanjutan.

Adapun buku ini diharapkan dapat membuka pandangan pembaca mengenai penerapan *home economics* dalam kehidupan sehari-hari dan rumah tangga. Selain itu, buku ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan pembaca terkait pengaplikasian *home economics*. Sebaliknya, pembaca diharapkan dapat mengambil sebanyak-banyaknya manfaat dari buku ini. Selamat membaca!

DAFTAR ISI

PENGANTAR PENULIS ___ v

PENGANTAR PENERBIT ___ vi

DAFTAR ISI ___ vii

BAB 1 Sejarah *Home Economics* ___ 1

Bab 2 *Home Economics* Masa Kini ___ 6

Bab 3 Urgensi *Home Economics* ___ 12

Bab 4 Manajemen Sumber Daya ___ 15

A. Konsep Manajemen ___ 15

B. Manajemen Waktu pada *Home Economics* ___ 19

C. Hubungan *Home Economics* dengan Efisiensi Energi ___ 21

BAB 5 NUTRISI MAKANAN ___ 26

A. Gizi Seimbang ___ 26

B. Panduan Porsi Makanan Harian Berdasarkan Kelompok Umur dan Kebutuhan Khusus ___ 30

C. Pentingnya Makronutrien: Karbohidrat, Protein, dan Lemak dalam Jumlah yang Seimbang ___ 34

D. Peran Mikronutrien: Vitamin dan Mineral dalam Mendukung Fungsi Tubuh Optimal ___ 36

E. Dampak Kekurangan dan Kelebihan Gizi: Obesitas, Malnutrisi, dan Masalah Kesehatan Terkait ___ 39

F. Contoh Penerapan Gizi Seimbang dalam Kehidupan Sehari-hari ___ 42

BAB 6 PERENCANAAN MENU SEHAT ___ 46

A. Prinsip Perencanaan Menu ___ 46

B. Menyesuaikan Menu untuk kebutuhan Khusus ___ 50

C. Langkah-Langkah Merencanakan Menu Mingguan yang Sehat dan Ekonomis ___ 52

D. Tips Mengombinasikan Makanan Lokal yang Mudah Didapat dan Terjangkau ___ 53

BAB 7 PERENCANAAN BAHAN MAKANAN KELUARGA ___ 56

- A. Pemilihan Bahan Makanan ___ 56
- B. Pengolahan Bahan Makanan ___ 59
- C. Penyimpanan Makanan ___ 61

BAB 8 KONSUMSI BIJAK ___ 68

- A. Membaca Label Produk ___ 68
- B. Belanja Cerdas ___ 75
- C. Mengurangi Limbah ___ 79

BAB 9 STRES DAN RELAKSASI ___ 81

- A. Manajemen Stres ___ 81
- B. Aktivitas Fisik dan Kesehatan Mental ___ 89
- C. Komunikasi Efektif ___ 91

BAB 10 RUMAH DAN LINGKUNGAN ___ 96

- A. Keberlanjutan dan Ramah Lingkungan ___ 97
- B. Efisiensi Pengelolaan Rumah Tangga ___ 98
- C. Kesejahteraan Keluarga dan Kesehatan ___ 100
- D. Desain dan Tata Letak Rumah yang Fungsional ___ 102
- E. Kemandirian dan Kemampuan Adaptasi ___ 103
- F. Keterhubungan Sosial dan Tanggung Jawab Komunitas ___ 104

DAFTAR PUSTAKA ___ 106

PROFIL PENULIS ___ 123

| BAB 1

SEJARAH *HOME ECONOMICS*

Home economics, atau dalam arti harfiah ekonomi rumah tangga, merupakan hal sederhana tetapi terlupakan keberadaannya di Indonesia. Padahal *home economics* pada masa kini telah mencakup bidang yang beragam dan berkembang, yang membahas berbagai aspek kehidupan rumah tangga, pendidikan, dan kesehatan bagi anggota keluarganya. Secara historis, ini berakar dalam mempersiapkan individu, terutama wanita, dalam mengambil peran rumah tangga. Perkembangan zaman membawa ruang lingkupnya bertambah untuk memasukkan isu-isu kritis, seperti nutrisi, kecacatan, dan literasi keuangan. Misalnya, ekonomi rumah tangga pasca-Perang Dunia II berfokus pada pembuatan alat adaptif untuk ibu rumah tangga penyandang cacat, sehingga memperluas ruang lingkup ekonomi rumah tangga untuk memasukkan “rehabilitasi ibu rumah tangga” dan menantang peran gender tradisional.

Sejarah *home economics* menunjukkan perubahan sosial, ekonomi, dan budaya yang memengaruhi cara orang mengelola kehidupan mereka. Awal mula pengembangan *home economics* dimulai abad ke-19, tepatnya tahun 1862, menjadi disiplin akademis mulai yang mendapatkan perhatian di Amerika Serikat. Legislation seperti Morrill Act memberikan dukungan untuk pendidikan pertanian dan mekanik, termasuk pelajaran yang relevan dengan manajemen rumah tangga. Selanjutnya, pada tahun 1899, Ellen Swallow Richards mendirikan “*Household Economics*” sebagai disiplin ilmu di Massachusetts Institute of Technology (MIT). Sehingga, Richards dianggap sebagai salah satu pendiri *home economics* modern dan memberikan banyak kontribusi pada sains rumah tangga, termasuk nutrisi dan sanitasi.

Tidak berhenti pada tahun tersebut, tahun 1909, *American Home Economics Association* (AHEA) didirikan, yang sekarang dikenal sebagai *American Association of Family and Consumer Sciences* (AAFCS). Organisasi ini berperan penting dalam mengembangkan dan menyebarkan pendidikan *home economics* di Amerika Serikat. Pada tahun 1917, *Smith-Hughes Act* di Amerika Serikat juga mendanai pendidikan teknik dan rumah tangga di sekolah-sekolah menengah, memperkuat peran *home economics* dalam kurikulum pendidikan formal.

Periode tahun 1950-an hingga 1970-an, *home economics* mulai berkembang menjadi lebih multidisipliner, mencakup psikologi, sosiologi, dan manajemen keluarga. Fokusnya meluas dari hanya aspek teknis dan praktis ke pemahaman yang lebih holistik tentang kesejahteraan keluarga. Periode berikutnya, tahun 1980–1990, *home economics* sering kali berganti nama menjadi *Family and Consumer Sciences* (FCS) untuk mencerminkan perubahan dalam disiplin ini, termasuk fokus yang lebih besar pada isu-isu sosial dan ekonomi serta kebijakan publik.

Pada masa kini, bidang ini mencakup berbagai topik, termasuk perencanaan keuangan pribadi, desain interior, pengelolaan waktu, dan perkembangan anak. *Home economics* berusaha untuk membekali individu dengan keterampilan praktis dan pengetahuan untuk mengelola berbagai aspek kehidupan sehari-hari mereka.

Sejarah *home economics* ditandai dengan transformasi signifikan yang dipengaruhi oleh dinamika sosial, ekonomi, dan gender. Awalnya, tokoh-tokoh seperti Charlotte Perkins Gilman menganjurkan pemahaman yang direformasi tentang ekonomi rumah tangga, menghubungkannya dengan struktur sosial ekonomi yang lebih luas dan mempromosikan gagasan “wanita baru” di akhir abad ke-19. Setelah Perang Dunia II, ekonom rumah memperluas fokus mereka untuk memasukkan perempuan penyandang cacat, mengembangkan teknik dan perangkat adaptif yang menantang peran gender tradisional, dan berkontribusi pada bidang “rehabilitasi ibu rumah tangga”. Namun, disiplin ini menghadapi kritik karena melanggar norma-norma konservatif, terutama dalam pendidikan konsumen, yang kontras dengan tujuan kontemporer untuk menumbuhkan kewarganegaraan kritis. Selain itu, wacana akademis seputar ekonomi rumah tangga telah berkembang,

dengan penurunan yang mencolok dalam popularitasnya dalam jurnal ilmiah sejak akhir abad ke-20. Sejarah kompleks ini mencerminkan ketegangan yang sedang berlangsung antara peran domestik tradisional dan tujuan pendidikan modern dalam ekonomi rumahan.

Diskusi kontemporer mengenai *home economics* menekankan pentingnya pendidikan makanan dan gizi dalam memerangi meningkatnya tingkat obesitas di kalangan remaja, menganjurkan kurikulum yang melengkapi semua siswa dengan keterampilan memasak dan perencanaan makan yang penting. Tentunya, dengan realitas sekarang yang terjadi di Indonesia mengenai kesehatan pada anak, kasus peningkatan diabetes pada anak¹ dan kasus *stunting* yang tinggi², mendorong kita untuk kembali mempelajari kembali pendidikan *home economics*.

Integrasi ekonomi rumah tangga dalam kerangka ekologi manusia holistik menyoroti relevansinya dalam mengatasi tantangan sosial modern, seperti meningkatnya ketergantungan pada makanan ringan dan kebutuhan akan literasi makanan. Secara keseluruhan, Ekonomi Rumah saat ini adalah disiplin penting yang berupaya memberdayakan individu dengan keterampilan praktis untuk hidup lebih sehat dan pengambilan keputusan yang terinformasi di dunia yang kompleks.

Dalam perkembangan zaman, *home economics* juga mengalami perubahan-perubahan dalam mengadaptasi kebutuhan. Meskipun begitu, prinsip dari *home economics* tidak mengalami pergeseran dari sebelumnya. Beberapa perubahan signifikan dalam pendekatan *home economics* selama beberapa dekade terakhir, antara lain:

¹ Pada Januari 2023, Ikatan Dokter Indonesia (IDI) mengumumkan bahwa jumlah kasus diabetes pada anak meningkat 70 kali lipat. Jumlah ini dibandingkan dengan jumlah anak yang menderita diabetes pada tahun 2010, yang merupakan 0,028 per 100.000 anak, dan 0,004 per 100.000 jiwa pada tahun 2000. Artinya, jumlah kasus diabetes pada anak mencapai 2 kasus per 100.000 jiwa. Diabetes tipe 1 adalah yang paling umum pada anak-anak. Diabetes tipe 2 menyumbang 5-10 persen dari semua kasus diabetes pada anak-anak.

² Hasil Survei Status Gizi Balita Indonesia (SSGBI) tahun 2019 menunjukkan penurunan 3,1% dalam satu tahun terakhir, dengan prevalensi *stunting* balita pada 27,7% pada tahun 2019. Akan tetapi, angka tersebut tetap tinggi, sehingga Pemerintah Indonesia menetapkan target penurunan *stunting* balita menjadi 14% pada tahun 2024.

1. Pendekatan Interdisipliner

Home economics kini menggabungkan berbagai disiplin ilmu, seperti sosiologi, psikologi, ekonomi, dan ilmu lingkungan, untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang kehidupan sehari-hari. Hal ini untuk memberikan perspektif baru mengenai tindakan yang akan dilakukan, sehingga akan menjawab berbagai pertanyaan dengan jawaban yang rasional dan dapat diterima. Contohnya, dengan menggunakan perencanaan makanan selama seminggu, keluarga akan mampu melihat nilai nutrisi, sisi ekonomi (penghematan), dan juga kesehatan bagi anggota keluarga. Tentu, ini akan memungkinkan keluarga untuk menanam bahan pangan di pekarangan atau di dalam pot, sebagai bentuk aplikasi dari *home economics* lanjutan.

2. Fokus pada Keberlanjutan

Peningkatan fokus terhadap praktik hidup berkelanjutan, termasuk pengelolaan sumber daya yang efisien, daur ulang, dan pengurangan limbah. Hal ini mencerminkan kesadaran yang lebih besar terhadap isu-isu lingkungan. Terlebih dengan adanya pengenalan konsep *waste food*³, bagaimana individu dan keluarga bertindak untuk mengurangi sampah makanan atau mengonsumsi makanan dengan cukup (tidak berlebihan).

3. Pendidikan Keuangan yang Lebih Mendalam

Peningkatan pada kompleksitas keuangan pribadi dan keluarga, *home economics* sekarang lebih menekankan pada pendidikan keuangan, termasuk manajemen utang, investasi, dan perencanaan pensiun. Sehingga, individu mampu mengetahui atau menghitung pengeluaran dan pemasukan, sehingga secara hitungan mampu melakukan efisiensi tanpa mengurangi jumlah kebutuhan dasar mereka. Tentu, untuk kepentingan ke depan, individu mampu mengeluarkan sejumlah uang untuk kepentingan masa depan mereka dengan berinvestasi.

³ Sebagai akibat dari kegagalan pasar yang mengakibatkan terbuangnya lebih dari US\$1 triliun makanan setiap tahun. Sampah makanan juga merupakan kegagalan lingkungan: sampah makanan menghasilkan sekitar 8–10 persen emisi gas rumah kaca global (termasuk dari kehilangan dan pemborosan), dan menghabiskan lahan pertanian dunia yang setara dengan hampir 30 persen. Sampah makanan juga merugikan manusia: meskipun makanan dibuang dalam skala besar, hingga 783 juta orang terkena dampak kelaparan setiap tahun, dan 150 juta anak di bawah usia lima tahun mengalami *stunting* karena kekurangan nutrisi penting dalam makanan.

4. Teknologi dan Digitalisasi

Teknologi yang berkembang sekarang juga membantu individu dalam melakukan manajemen rumah tangga. Contohnya berupa penggunaan aplikasi untuk perencanaan menu, belanja *online*, dan manajemen keuangan digital. Semua yang berbau digitalisasi memberikan ruang bagi individu untuk menerapkan praktik *home economics* dalam kehidupan sehari-hari.

5. Kesehatan dan Gizi yang Lebih Holistik

Home economics berkaitan erat dengan pendekatan terhadap kesehatan dan gizi. Kini ilmu ini telah berkembang tidak hanya mencakup segi nutrisi, tetapi juga kesehatan mental dan kesejahteraan emosional. Jika sisi ekonomi dan nutrisi tercukupi, maka akan berdampak positif pada psikologi individu.

6. Kesetaraan Gender

Home economics tidak lagi dianggap sebagai domain perempuan saja. Ada upaya untuk menghilangkan stereotipe gender dan mendorong partisipasi yang lebih luas dari semua anggota keluarga dalam tugas-tugas rumah tangga.

7. Pendidikan Keterampilan Hidup

Selain keterampilan tradisional seperti memasak dan menjahit, *home economics* kini juga mencakup keterampilan hidup modern seperti perawatan teknologi rumah tangga dan keterampilan komunikasi.

Perubahan-perubahan ini mencerminkan adaptasi *home economics* terhadap kebutuhan dan tantangan masyarakat modern. Terlebih dengan isu kesehatan yang marak terjadi pada anak-anak dan remaja, *home economics* hadir sebagai pedoman individu dalam menciptakan keluarga sehat dan sejahtera.

| BAB 2

HOME ECONOMICS MASA KINI

Beberapa orang mungkin berpendapat bahwa *home economics* sudah ketinggalan zaman dan usang untuk diterapkan. Akan tetapi, prinsip-prinsipnya semakin penting dalam mengatasi krisis kesehatan kontemporer dan mendorong pendidikan inklusif. Maka dari itu, *home economics* atau ekonomi rumah tangga sebenarnya masih relevan dan penting keberadaannya di masa kini karena mencakup berbagai aspek yang berkontribusi pada kesejahteraan individu, keluarga, dan masyarakat. Beberapa aspek utama, sebagai berikut:

1. Pendidikan Keuangan

Aspek ini mengajarkan kepada individu dalam mengatur keuangan. Hal ini penting untuk membantu individu dan keluarga mengelola anggaran, menabung, dan membuat keputusan keuangan yang bijaksana. Dengan ketersediaan sumber daya yang dimiliki oleh setiap individu maupun keluarga dapat dipergunakan secara maksimal dan efisien.

2. Kesehatan dan Gizi

Pada aspek ini memberikan pengetahuan tentang nutrisi yang baik dan praktik kesehatan yang dapat mencegah penyakit. Keseimbangan gizi yang dijaga oleh anggota keluarga memungkinkan tiap individu mengalami peningkatan kualitas hidup. Tentu, isu diabetes dan *stunting* bisa dicegah melalui penerapan *home economics*.

3. Manajemen Rumah Tangga

Aspek ini mengajarkan bagaimana cara mengelola rumah tangga secara efisien dan efektif. Mulai dari perencanaan dengan penetapan tujuan pengelolaan keuangan, perencanaan menu, pengelolaan waktu, dan pemeliharaan rumah. Dengan ketekunan individu menerapkan perencanaan, pelaksanaan, pengawasan, dan evaluasi setiap tindakan di dalam rumah tangga, memungkinkan individu untuk semakin baik dalam menerapkan prinsip ekonomi, kesehatan, dan lingkungan berkelanjutan.

4. Keberlanjutan

Dari aspek manajemen sudah dipastikan mendorong praktik hidup berkelanjutan, seperti daur ulang, pengurangan limbah, dan penggunaan sumber daya secara efisien, untuk menjaga lingkungan. Di mana tahap perencanaan dan evaluasi dalam pengelolaan makanan rumah tangga akan mengurangi sampah makanan atau *waste food*. Selain itu, pemanfaatan barang-barang bekas yang diubah menjadi sebuah kerajinan, memungkinkan menambah pemasukan rumah tangga. Contohnya, pemanfaatan sampah plastik yang bisa digunakan sebagai bahan pembuatan tikar, tas, hingga pot tanaman. Hal ini memang membutuhkan kreativitas dalam mengolah sampah yang ada di dalam rumah.

5. Pengembangan Keterampilan Hidup

Dari daur ulang, secara tidak langsung mengajarkan keterampilan praktis, seperti memasak, menjahit, dan perawatan anak, yang penting untuk kehidupan sehari-hari. Dampaknya, pengembangan akan keterampilan hidup akan semakin meningkat, terlebih dalam menghadapi permasalahan sehari-hari.

6. Kesejahteraan Sosial dan Emosional

Aspek terakhir ini sebenarnya sebagai akibat dari aspek-aspek lain yang terpenuhi. Individu secara tidak langsung telah mengembangkan keterampilan sosial dan emosional yang penting untuk hubungan yang sehat dan kesejahteraan mental. Ini juga menjawab isu permasalahan kesehatan mental yang sering muncul pada era modern ini.

Fokus *home economics* yang berkembang pada aspek-aspek tadi, telah membantu individu dan keluarga mencapai kehidupan yang



lebih sejahtera dan berkelanjutan. Sejahtera di sini artinya mampu mencukupi kebutuhan gizi, batin, dan raga dalam kehidupan sehari-hari.

Perkembangan aspek pada *home economics* ini telah menjawab berbagai isu permasalahan kesehatan, keuangan, dan keberlanjutan. Khususnya pada kasus *stunting* dan diabetes, yang ditandai dengan maraknya makanan instan dan kemasan di tengah masyarakat. Khususnya para ibu rumah tangga beranggapan bahwa makanan yang mahal dan tersedia pada iklan memiliki kecukupan gizi yang baik. Sering kali mereka membeli produk tanpa melihat komposisi makanan atau minuman yang tertera pada kemasan.

Makanan pabrikan atau *ultrafood* menawarkan berbagai rasa, sehingga konsumen, khususnya anak-anak, terbiasa untuk mengonsumsinya tanpa memperhatikan nilai gizi. Maka dari itu, peran orang tua dalam mempersiapkan gizi anak sangat dibutuhkan. Jika tidak, maka masalah kesehatan, seperti diabetes dan *stunting*, akan meningkat dari tahun ke tahun. Pendidikan ekonomi rumah tangga atau *home economics* menjadi panduan orang tua dalam mengelola sumber daya pangan, papan, dan sandang dalam mewujudkan kesejahteraan keluarga. Fokus disiplin ilmu ini bertumpu pada keterampilan praktis membekali individu untuk menavigasi tantangan modern, terutama dalam persiapan makanan dan pendidikan kesehatan.

Pada pendidikan kesehatan dan gizi, peran pendidikan *home economics* sangat penting dalam memerangi meningkatnya tingkat obesitas di kalangan remaja, dengan sekitar 35% remaja diklasifikasikan sebagai kelebihan berat badan atau obesitas. Penelitian yang dilakukan oleh Lichtensen menunjukkan bahwa makanan yang disiapkan di rumah secara signifikan meningkatkan kualitas makanan, melawan tren peningkatan konsumsi makanan cepat saji dan makanan olah. Sehingga, kesehatan anak sebenarnya tergantung pada makanan apa yang disiapkan oleh orang tua.

Tentu, program yang mempromosikan literasi makanan sangat penting, karena banyak anak tidak memiliki keterampilan memasak dasar, memperburuk masalah kesehatan. Secara historis pun, *home economics* mendukung kelompok-kelompok yang terpinggirkan, seperti individu penyandang cacat, dengan mengembangkan teknik adaptif untuk pekerjaan rumahan.

Selain program yang ditujukan kepada orang tua, perlu adanya integrasi *home economics* ke dalam pendidikan dapat mendorong kesetaraan sosial, melengkapi semua siswa dengan keterampilan hidup yang esensial [4]. Terlebih, siswa akan memiliki kesadaran dalam memilih makanan mereka dan berani menolak makanan yang tidak sehat bagi mereka. Kesadaran ini perlu dilakukan dengan intervensi latihan secara kontinu agar menjadi sebuah kebiasaan bagi siswa.

Home economics modern telah mengintegrasikan berbagai prinsip yang relevan dengan kebutuhan dan tantangan masa kini. Tidak hanya berorientasi pada kebutuhan individu, melainkan juga melibatkan dengan kepentingan lingkungan yang berkelanjutan, bahkan pada kesetaraan gender. Beberapa prinsip utama yang digunakan pada *home economics*, sebagai berikut:

1. Keberlanjutan

Fokus pada tindakan yang mendukung keberlanjutan lingkungan, seperti pengelolaan sumber daya yang efisien, daur ulang, dan pengurangan limbah rumah tangga.

2. Pendidikan Keuangan

Fokusnya adalah mengajarkan keterampilan manajemen keuangan kepada individu dan keluarga dalam mengelola anggaran, menabung, dan membuat keputusan keuangan yang bijaksana.

3. Kesehatan dan Gizi

Fokusnya adalah memberikan pengetahuan tentang nutrisi dan praktik praktis kesehatan guna meningkatkan kualitas hidup.

4. Manajemen Rumah Tangga

Fokusnya adalah mengajarkan cara mengelola rumah tangga secara efisien dan efektif, termasuk perencanaan menu makanan sehat, pengelolaan waktu, dan pemeliharaan rumah bersih.

5. Pengembangan Keterampilan Hidup

Home economics juga mengajarkan keterampilan praktis, seperti memasak, menjahit, dan perawatan anak. Meskipun ini terlihat sebagai pekerjaan ibu atau perempuan, tetapi anggota keluarga lain juga berkewajiban dalam melaksanakannya.

6. Kesejahteraan Sosial dan Emosional

Individu akan mengembangkan keterampilan sosial dan emosional guna menjaga hubungan yang sehat dan kesejahteraan mental di dalam keluarga.

7. Interdisipliner dan Transdisipliner

Home economics merupakan gabungan dari berbagai disiplin ilmu untuk memahami dan mengatasi tantangan kehidupan sehari-hari yang kompleks.

Prinsip-prinsip inilah yang membantu *home economics* tetap relevan dan memberikan kontribusi signifikan terhadap kesejahteraan individu, keluarga, dan masyarakat. Maka dari itu, urgensi pendidikan *home economics* perlu ditegaskan di tengah masyarakat, terutama di dunia pendidikan. Permulaan belajar praktik *home economics*, setiap individu bisa melakukan latihan dasar berupa:

1. Memasak dan Nutrisi

Individu mampu mengetahui bagaimana cara memasak makanan sehat dan bergizi, serta memahami prinsip-prinsip nutrisi untuk menjaga kesehatan.

2. Manajemen Keuangan

Individu belajar mencatat dan mengevaluasi dalam mengelola anggaran, menabung, dan membuat keputusan keuangan yang bijaksana.

3. Menjahit dan Perawatan Pakaian

Individu belajar bagaimana cara menjahit pakaian, memperbaiki pakaian yang rusak, dan merawat pakaian agar tahan lama.

4. Manajemen Rumah Tangga

Individu belajar bagaimana cara mengelola rumah tangga secara efisien, termasuk perencanaan menu, pengelolaan waktu, dan pemeliharaan rumah.

5. Kesehatan dan Kebersihan

Individu belajar mengenai pengetahuan tentang praktik kesehatan dan kebersihan yang baik untuk mencegah penyakit dan menjaga lingkungan rumah yang bersih.

Latihan di atas terlihat begitu biasa dan sepele, akan tetapi memberikan dampak yang signifikan bagi ekonomi dan kesehatan. Ketekunan dalam menjalankannya perlu diperhatikan lebih bagi

individu. Bagaimana kalau rencana pelaksanaan tidak sesuai dengan apa yang diharapkan? Jawabannya adalah tetap dievaluasi dan dilakukan kembali, sehingga membentuk sebuah kebiasaan yang terorganisasi. Gagal atau ketidakmampuan memang merupakan hal yang bisa dimaklumi, karena pelaksanaan *home economics* juga menghadapi beberapa hambatan yang dapat memengaruhi efektivitasnya. Berikut beberapa faktor yang sering menjadi penghambat:

1. Kurangnya Pemahaman dan Dukungan

Banyak orang masih belum memahami pentingnya *home economics* dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini menyebabkan kurangnya dukungan dari masyarakat dan pihak sekolah.

2. Keterbatasan Sumber Daya

Keterbatasan anggaran dan sumber daya di sekolah sering kali menghambat pelaksanaan program *home economics*. Ini termasuk kurangnya peralatan, bahan ajar, dan fasilitas yang memadai.

3. Kurikulum yang Tidak Relevan

Kurikulum yang tidak sesuai dengan kebutuhan zaman modern dapat membuat pelajaran *home economics* kurang menarik bagi siswa. Kurikulum yang tidak diperbarui mungkin tidak mencakup keterampilan dan pengetahuan yang relevan untuk kehidupan saat ini.

4. Kurangnya Pelatihan Guru

Guru yang mengajar *home economics* perlu memiliki keterampilan dan pengetahuan yang memadai. Kurangnya pelatihan dan pengembangan profesional bagi guru dapat menghambat kualitas pengajaran.

5. Persepsi Negatif

Home economics sering kali dianggap sebagai mata pelajaran yang kurang penting dibandingkan dengan mata pelajaran akademis lainnya. Persepsi ini dapat mengurangi minat siswa dan dukungan dari orang tua.

| BAB 3

URGENSI *HOME ECONOMICS*

Di tengah kesibukan hidup modern, sering kali keterampilan dasar dalam mengelola rumah tangga terlupakan. *Home economics*, atau ekonomi rumah tangga, mungkin terdengar kuno bagi sebagian orang, tetapi sebenarnya adalah keterampilan yang sangat relevan dan bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari. Harapan terbesar dari membaca buku ini adalah setidaknya paham mengenai prinsip dasar *home economics* yang meliputi manajemen sumber daya, nutrisi dan kesehatan, perumahan dan lingkungan, dan pengembangan diri.

Bagian ketiga, pembaca bisa menerapkan prinsip dasar di atas ke dalam aktivitas kehidupan sehari-hari. Kita bisa mengenal bagaimana persiapan pernikahan, pengasuhan anak, dan hubungan keluarga dalam bab perencanaan pernikahan dan keluarga. Kedua, bab karier dan pendidikan akan membicarakan keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga, pengembangan karier, hingga pendidikan berkelanjutan. Terakhir, pembaca diajak untuk mengenali bagaimana konsumsi bijak dengan membaca label produk, belanja cerdas, dan mengurangi limbah.

Bagian keempat, pembaca bisa melihat isu-isu kontemporer dalam *home economics*. Berawal dari teknologi dalam rumah tangga yang membicarakan peralatan rumah tangga modern dan bagaimana mengaplikasikannya dalam rangka pengelolaan rumah tangga. Setelah itu, bagaimana keberlanjutan (*sustainability*) bisa didiskusikan pada rumah ramah lingkungan dan mengurangi jejak karbon rumah tangga. Terlebih, kita bisa melihat keragaman budaya kita di Indonesia yang memiliki banyak kebiasaan dan

nilai. Ini akan menjadi tantangan bagaimana adaptasi prinsip *home economics* ke dalam berbagai budaya tersebut.

Bagian kelima yang merupakan bagian terakhir pada buku ini memperlihatkan poin-poin penting yang bisa kita ingat dan pelajari dari *home economics*, sehingga membuka diskusi dalam pengembangan lebih lanjut mengenai *home economics*. Sejatinya, keilmuan ini akan terus berkembang untuk menjawab isu-isu perkembangan zaman, khususnya pada perkembangan teknologi dan isu *climate change* yang berdampak pada kita sendiri sebagai individu.

Bagian-bagian di dalam buku ini setidaknya akan memberikan dampak nyata pada kehidupan. *Pertama, pada keuangan kita mampu menuju kesejahteraan finansial.* Bayangkan bisa mengatur anggaran bulanan dengan mudah, menghindari utang yang tidak perlu, dan bahkan menabung untuk masa depan. *Home economics* memberikan keterampilan untuk mengelola keuangan pribadi dengan bijaksana. Dengan pengetahuan tentang pembuatan anggaran, perencanaan keuangan, dan investasi, sehingga bisa merencanakan masa depan yang lebih stabil dan aman.

Kedua, pada makanan sehat yang menjadi investasi terbaik untuk kesehatan Anda. Di zaman ketika makanan cepat saji dan *junk food* mudah ditemukan, tentu ini merupakan tindakan yang praktis dan tidak merepotkan dalam mengonsumsinya. Akan tetapi, memahami prinsip-prinsip gizi dan memasak makanan sehat adalah suatu keharusan. *Home economics* mengajarkan cara menyiapkan makanan yang tidak hanya enak, tetapi juga bergizi. Dengan keterampilan ini, setidaknya dapat memastikan anggota keluarga mendapatkan asupan nutrisi yang baik setiap hari.

Ketiga, pada keterampilan rumah tangga yang akan memudahkan hidup sehari-hari. Dari mencuci pakaian hingga membersihkan rumah, keterampilan rumah tangga yang diajarkan dalam *home economics* membantu kita menjalani kehidupan sehari-hari dengan lebih efisien dan efektif. Dengan mempelajari teknik perawatan rumah dan perbaikan dasar, mampu menghemat waktu dan uang serta mengurangi stres yang sering kali timbul dari masalah rumah tangga yang tidak terduga.

Keempat, pada manajemen waktu yang merupakan rahasia hidup yang seimbang. Waktu adalah sumber daya yang sangat berharga.

Home economics membantu mengelola waktu dengan lebih baik, mengajarkan cara merencanakan dan menyelesaikan tugas-tugas rumah tangga tanpa merasa kewalahan. Dengan manajemen waktu yang efektif, memastikan kita menyeimbangkan pekerjaan, keluarga, dan waktu pribadi dengan lebih baik.

Kelima, pengasuhan anak agar tercipta lingkungan yang positif. Mengasuh anak adalah salah satu tanggung jawab terbesar dalam hidup. *Home economics* memberikan pengetahuan dan keterampilan tentang pengasuhan dan perkembangan anak yang dapat membantu menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan dan kesejahteraan anak-anak. Dengan pemahaman ini, tiap individu bisa menjadi orang tua yang lebih baik dan lebih siap menghadapi tantangan yang ada.

Terakhir, keterampilan interpersonal guna membangun hubungan yang harmonis. Dalam *home economics*, individu tidak hanya belajar tentang manajemen rumah tangga, tetapi juga tentang keterampilan interpersonal yang penting untuk hubungan keluarga. Komunikasi yang baik, empati, dan kerja sama adalah kunci untuk menciptakan lingkungan rumah tangga yang harmonis dan bahagia. Dengan semua manfaat yang ditawarkan, mempelajari *home economics* adalah investasi berharga dalam kualitas hidup individu. Tidak hanya membantu mengelola kehidupan rumah tangga dengan lebih baik, tetapi juga memberikan keterampilan yang dapat meningkatkan kesejahteraan finansial dan emosional. Jadi, apakah siap untuk memulai perjalanan ini?

| BAB 4

MANAJEMEN SUMBER DAYA

A. Konsep Manajemen

Home economics merupakan ilmu praktis yang membutuhkan kreativitas dan pengetahuan untuk mengolah sesuatu menjadi hal yang berguna bagi anggota keluarga. Setiap individu memiliki waktu yang sama, tetapi memiliki aktivitas yang berbeda. Sehingga, dalam memaksimalkan waktu 24 jam sehari, perlu memetakan pekerjaan rumah tangga dengan skala waktu yang digunakan. Hal ini digunakan untuk mengukur efektivitas dan efisiensi pekerjaan rumah yang bisa dilakukan setiap hari, minggu, atau bulanan.

Implikasi ilmu manajemen yang sederhana, seperti *Planning*, *Organizing*, *Actuating*, *Controlling*, atau dikenal dengan istilah POAC, bisa diimplimentasikan ke dalam aktivitas *home economics*. Siklus aktivitas ini tentu akan memberikan gambaran penggunaan waktu kita dalam sehari-hari, sehingga kita bisa meningkatkan hasil dari kegiatan *home economics* secara efisien dan efektif.



Gambar 3.1 Gambaran Manajemen secara Umum

Dalam tahap pertama, *Planning* (Perencanaan) tidak serta-merta merencanakan seluruh kegiatan tanpa dasar yang kuat, kita membutuhkan informasi mengenai sumber daya apa yang kita miliki dan nilai kegunaannya. Tentu juga, kita perlu tahu kemampuan anggota keluarga atau alat rumah tangga dalam mengeksekusi pekerjaan-pekerjaan rumah tangga. Maka dari itu, faktor-faktor yang dikenal dengan sebutan SMART (*Specifics, Measurable, Achievable, Realistic, and Time*) perlu diperhatikan dalam menyusun perencanaan kegiatan *home economics* di bawah ini disingkat menjadi SMART, yaitu:

1. *Specifics*

Setiap detail kegiatan dalam perencanaan harus jelas maksud dan tujuannya serta waktu yang dibutuhkan. Ingat! Semakin detail, maka semakin mudah rencana akan dilaksanakan. Contohnya, mencuci setiap hari Rabu dan Sabtu membutuhkan waktu sekitar 50 menit dalam mencuci dan menjemur pakaian. Lalu, kita bisa meletakkan kapan waktu yang tepat untuk melakukan aktivitas ini. Tentu, jika ada alternatif lain seperti penggunaan mesin cuci, kita bisa memperkirakan waktu yang efektif dalam mencuci pakaian sekitar 10 menit, sehingga sisa waktunya bisa kita manfaatkan untuk melakukan aktivitas lain seperti mencuci piring. Tentu, ini akan menghemat waktu. Sebelumnya, 50 menit hanya menyelesaikan satu aktivitas, sekarang dengan bantuan mesin cuci, kita bisa melakukan dua kegiatan sekaligus.

2. *Measurable*

Suatu program kerja ataupun rencana harus dapat diukur tingkat keberhasilannya. Sebenarnya, dengan pencatatan daftar kegiatan di *whiteboard* atau *weekly planner* akan membantu kita dalam mengukur keberhasilan (mana yang berhasil atau yang tidak). Alat atau media ini akan membantu kita dalam mengevaluasi seluruh perencanaan kita nantinya.



Gambar 3.2 Contoh Gambar *Weekly Planner*

3. *Achievable*

Dalam penyusunan kegiatan pada perencanaan, setidaknya itu dapat dicapai. Jangan terlalu tinggi atau imajiner, sehingga itu sulit untuk dipenuhi. Ingat, tujuan kita membuat perencanaan agar kegiatan kita dipastikan berjalan baik, bukan untuk terlihat sempurna di mata kita, bahkan di mata orang lain. Hal ini pun perlu koreksi, apakah kegiatan dalam perencanaan benar-benar akan tercapai atau tidak.

4. *Realistic*

Sebenarnya, ini sejalan dengan prinsip *achievable* di mana kita harus serealitis mungkin. Kegiatan terpenuhi harus sesuai dengan kemampuan serta sumber daya yang ada. Tidak terlalu mudah, bahkan tidak terlalu sulit. Akan tetapi, harus ada tantangan di dalamnya, tentu itu perubahan untuk menjadi lebih baik. Konsistensi untuk menjadi lebih baik dengan melihat kemampuan sumber daya akan membuat kita mudah melaksanakan kegiatan *home economics*.

5. *Time*

Waktu juga termasuk sumber daya yang terbatas, di mana sehari hanya ada 24 jam, seminggu ada 7 hari. Dengan batas waktu yang jelas, mempermudah kita menciptakan target kapan kegiatan dimulai dan selesai. Tujuannya adalah untuk memudahkan kita untuk menilai serta mengevaluasinya.

Kedua, *Organizing* (Organisasi), kegiatan ini memilah dan mengidentifikasi setiap pekerjaan rumah pada perencanaan kepada penanggung jawab, yaitu anggota keluarga. Sebenarnya, dalam tahap ini kita bisa menambahkan deskripsi terhadap setiap jenis pekerjaan. Contoh: tugas mencuci baju penanggung jawabnya adalah ibu/istri. Jadwalnya setiap hari Senin dan Kamis. Jika tidak memungkinkan atau sibuk, bisa meminta tempat *Laundry A* untuk melakukan pekerjaan tersebut. Hal ini akan membantu individu dalam bagaimana mengerjakan tugasnya. Jika si istri/ibu sedang ada kegiatan lain, maka pekerjaan tersebut masih bisa terselesaikan dengan alternatif meminta bantuan pada jasa *Laundry A*. Hal lain juga memungkinkan, jika dia meminta bantuan anggota keluarga dalam mengerjakannya. Intinya, kita tahu siapa penanggung jawab atas pekerjaan rumah tersebut.

Ketiga, *Actuating* (Pelaksanaan), semua sumber daya manusia dalam lingkungan keluarga yang kita punya harus kita optimalkan dengan efisien mungkin untuk mencapai visi, misi, serta program kerja *home economics*. Meskipun pekerjaan *home economics* ini terlihat sepele, kita perlu memberikan prosedur yang sederhana. Hal ini akan memberikan perhatian serius terhadap setiap pekerjaan. Tentu, kita juga melihat sumber daya lain yang ada di rumah, seperti apakah ada teknologi, pembantu rumah tangga, atau semacamnya. Dengan melihat sumber daya yang lain, kita dapat membuat prosedur sederhana. Terlebih pada zaman sekarang, telah banyak rumah menggunakan teknologi *smarthome* untuk mempermudah pekerjaan rumah, baik dari penjadwalan kegiatan, bahkan melakukan tindakan praktis secara rutin.

Terakhir adalah *Controlling*. Tindakan ini sangat penting dalam mengevaluasi semua kegiatan apakah sudah sesuai dengan setiap perencanaan dan target capaiannya. Tindakan ini bisa kita lakukan setiap minggu, bulan, semester, maupun dalam satu tahun. Evaluasi pada setiap pekerjaan tentu akan membantu kita dalam mengefisiensi waktu, sumber daya, dan tenaga. Hal ini juga akan membantu kita dalam menyusun pengeluaran dalam membeli barang sesuai dengan kebutuhan.

Salah satu dari prinsip manajemen itu sendiri, yaitu dengan membagi-bagi tugas sesuai dengan bidang keahlian masing-masing. Keberadaan anggota keluarga rumah juga bisa dihitung durasinya,

sehingga pertanggungjawaban terhadap pekerjaan rumah dan konsumsi energi bisa dihitung dan dievaluasi.

Perlu diketahui bahwa dengan adanya manajemen waktu yang efektif dalam ekonomi rumah tangga sangat penting untuk mengoptimalkan kegiatan rumah tangga, terutama dalam konsumsi energi dan manajemen makanan. Studi terbaru menyoroti strategi inovatif yang dapat meningkatkan efisiensi dan bagaimana mengurangi limbah rumah tangga.

B. Manajemen Waktu pada *Home Economics*

Dalam melaksanakan kegiatan rumah tangga dengan konsep *home economics*, tentu kita terbatas dengan waktu. Tidak ada istilah sehari itu ada 25 jam atau 23 jam. Pengaturan waktu, atau dikenal dengan *time management*, sangat penting dalam *home economics*. Bila diibaratkan, manajemen waktu seperti tulang punggung yang menopang seluruh kegiatan di dapur dan rumah tangga. Semua gerak-geriknya seharusnya terekam di dalam manajemen waktu kita.

Keuntungan pertama dengan adanya manajemen waktu adalah efisiensi. Pengaturan waktu dengan baik, kamu bisa menyelesaikan banyak tugas dalam waktu yang lebih singkat. Misalnya, kamu bisa memasak makan malam sambil memantau cucian di mesin cuci.

Kedua, penghematan. Tentu ini hasil dari efisiensi memanfaatkan waktu dengan efektif, bisa menghemat energi dan biaya. Salah satu contohnya dengan merencanakan menu makan yang efisien, sehingga tidak ada bahan makanan yang terbuang sia-sia. Selain itu, kita bisa menentukan jadwal belanja, sehingga tidak membuang waktu untuk belanja setiap hari dengan menu makanan dadakan.

Ketiga, pengurangan stres. Ketika kita memiliki rencana yang jelas dan mengikuti jadwal, kita akan merasa lebih tenang dan tidak terbebani dengan banyak tugas yang menumpuk. Masalah yang sering terjadi pada seorang ibu atau istri adalah besok masak apa? Kadang jika masakan tidak sesuai dengan selera anggota keluarga, makanan kadang terbuang sia-sia. Hal ini juga kadang menambah stres bagi istri maupun ibu, karena hasil masakannya seakan-akan tidak diapresiasi.

Terakhir, peningkatan kualitas hidup. Dengan waktu yang terkelola dengan baik, kamu akan memiliki lebih banyak waktu untuk bersantai dan menikmati waktu bersama keluarga. Selain itu,

dengan perencanaan makan saja, kita bisa menentukan kecukupan gizi bagi anggota keluarga kita dan terhindar dari kekurangan gizi. Bukankah ini menjadi impian setiap orang untuk tercukupi secara nutrisi dan bisa meluangkan waktu untuk melakukan olahraga maupun hobinya, karena semua kegiatan sudah terorganisasi dengan baik.

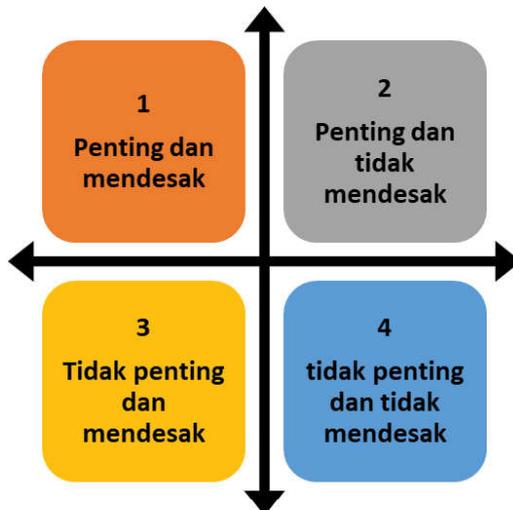
Time management atau manajemen waktu akan memberikan ruang kita berpikir untuk menetapkan strategi jitu untuk mengurus keperluan rumah tangga dan juga efisiensi energi. Berikut adalah langkah sederhana dalam menerapkan manajemen waktu, antara lain:

1. Membuat Jadwal

Sama halnya prinsip pertama dalam manajemen yang merupakan perencanaan, pembuatan jadwal sangat penting dan sederhana dalam memulai kegiatan, baik jadwal menu makanan, jadwal kegiatan sehari-hari, ataupun jadwal lain. Dengan menyusun jadwal kegiatan sehari-hari, termasuk waktu untuk memasak, membersihkan rumah, dan tugas-tugas lainnya.

2. Membuat Prioritas Tugas

Penentuan derajat kepentingan tugas sangat penting dalam menentukan tugas mana yang harus diselesaikan terlebih dahulu. Kalau melihat sudut pandang mengenai waktu dan urgensinya, prioritas bisa terbagi menjadi empat kategori, seperti gambar di bawah ini.



Gambar 3.3 Gambar Skala Prioritas

3. Menggunakan Alat Bantu

Kecanggihan teknologi sebenarnya membantu dalam melaksanakan tugas rumah tangga. Terlebih, banyak sekali aplikasi di *smartphone* kita banyak menyediakan aplikasi pengingat, daftar belanja, atau resep digital untuk memudahkan pengelolaan waktu. Akan tetapi, sering kali kita abai menggunakan teknologi digenggaman tangan kita untuk memaksimalkan potensi daya bantu untuk kita, khususnya menata pengaturan kebutuhan rumah tangga.

4. Mempelajari Teknik Memasak yang Efisien

Lifelong learning mungkin istilah yang cocok untuk hal ini. Kenapa? Karena dengan belajar kita bisa mengetahui mana yang lebih baik dari sebelumnya, sehingga dalam hal ini kita memiliki pengetahuan yang cukup dan berkembang dalam menyelesaikan permasalahan. Salah satunya adalah dengan mempelajari teknik memasak yang cepat dan mudah, seperti menggunakan alat bantu masak atau memasak dalam jumlah banyak.

5. Melibatkan Anggota Keluarga

Sama dengan prinsip *actuating*, dengan mengajak anggota keluarga untuk membantu mengerjakan tugas-tugas rumah tangga. Hal ini akan mempersingkat waktu pengerjaan rumah, selain itu mengajari anak-anak untuk memiliki tanggung jawab.

C. Hubungan *Home Economics* dengan Efisiensi Energi

Home economics menekankan pada pengelolaan rumah tangga secara efektif dan efisien. Cakupannya yang semakin luas, seperti nutrisi, pengelolaan keuangan, tata boga, tata busana, serta pendidikan anak. Namun, dalam konteks yang lebih modern, *home economics* juga berhubungan dengan pengelolaan sumber daya rumah tangga secara berkelanjutan, termasuk penggunaan energi.

Dalam hal ini, efisiensi energi merupakan kemampuan dalam menggunakan energi secara bijak, yaitu dengan meminimalkan pemborosan energi dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Efisiensi energi tidak hanya memberikan manfaat ekonomi, tetapi juga berkontribusi terhadap keberlanjutan lingkungan. Dengan

mengurangi emisi karbon dan dampak negatif terhadap perubahan iklim, *home economics* berperan penting dalam meningkatkan kesadaran dan keterampilan individu dan keluarga dalam mengelola energi secara lebih efisien.

Salah satu fokus utama dari *home economics* adalah pengelolaan sumber daya rumah tangga yang mencakup keuangan, waktu, dan energi. Efisiensi energi dapat dilihat sebagai salah satu cara untuk mengelola energi sebagai sumber daya yang terbatas.¹ Rumah tangga adalah salah satu sektor konsumsi energi terbesar, terutama dalam hal penggunaan listrik untuk peralatan rumah tangga, pemanas air, pencahayaan, pendingin ruangan, dan memasak. Dengan demikian, pengelolaan energi yang efisien dapat mengurangi biaya operasional rumah tangga serta memberikan kontribusi signifikan terhadap pengurangan emisi gas rumah kaca.

Salah satu contoh sederhana yang bisa dilakukan adalah penggunaan teknologi ramah lingkungan dan hemat energi, seperti lampu LED, peralatan rumah tangga dengan label energi yang efisien, serta sistem pendinginan dan pemanasan yang hemat energi, diajarkan sebagai bagian dari pengelolaan rumah tangga yang efektif. Identifikasi alat dalam rumah tangga juga akan menentukan seberapa besar pengeluaran keuangan keluarga nantinya dan seberapa besar energi yang dibutuhkan.

Secara tidak langsung, pendidikan efisiensi energi atau *sustainability* diajarkan dan diterapkan melalui *home economics*. Bidang ini telah memberikan pengetahuan kepada individu dan keluarga mengenai cara-cara mengelola rumah tangga yang lebih efisien, termasuk dalam hal energi. Misalnya, pemilihan peralatan rumah tangga yang hemat energi merupakan bagian dari kurikulum *home economics* yang mendorong kesadaran akan penggunaan teknologi yang lebih baik dan ramah lingkungan. Selain itu, pendidikan mengenai perilaku hemat energi, seperti mematikan lampu dan peralatan elektronik ketika tidak digunakan, juga diajarkan sebagai bagian dari manajemen sumber daya.

¹ Pada tahun 2018, studi kasus disusun berdasarkan uji lapangan nyata dari proyek percontohan di Provinsi Guangdong, Cina, yang mencakup pendingin udara, lampu, dan beberapa peralatan listrik populer lainnya. Total tingkat penghematan energi mencapai 65,5% setelah program penghematan energi yang diusulkan diterapkan dalam proyek *Home Energy Management Systems*.

Pendidikan *home economics* juga berfokus pada pengelolaan keuangan rumah tangga yang bijak, yang mencakup penghematan biaya energi. Mengurangi penggunaan energi melalui praktik hemat energi akan memberikan manfaat jangka panjang dalam hal keberlanjutan dan pelestarian lingkungan.

Dalam praktik pengelolaan energi, terdapat prinsip-prinsip *home economics*. Berikut beberapa contoh penerapan efisiensi energi dalam konteks pengelolaan rumah tangga:

1. Penggunaan Peralatan Listrik yang Hemat Energi

Penggunaan peralatan rumah tangga, seperti kulkas, mesin cuci, lampu, dan barang-barang listrik lainnya yang memiliki label hemat energi (misalnya, label *Energy Star*), dapat mengurangi konsumsi energi secara signifikan. Pertimbangan efisiensi energi saat membeli peralatan rumah tangga baru merupakan hal mendasar dalam menekan penggunaan energi dalam rumah tangga.

2. Pengaturan Suhu Ruangan yang Tepat

Menjaga suhu ruangan pada tingkat yang nyaman tetapi hemat energi adalah idaman bagi keluarga dan juga merupakan bagian dari pengelolaan rumah tangga yang baik. Maka dari itu, sangat dianjurkan untuk menggunakan thermostat untuk mengatur suhu secara otomatis dan sesuai kebutuhan. Praktik ini sering kali diajarkan dalam pendidikan *home economics*, terutama dalam topik manajemen rumah tangga dan perawatan rumah.

3. Pemanfaatan Pencahayaan Alami

Home economics juga mengajarkan pentingnya memanfaatkan pencahayaan alami untuk mengurangi ketergantungan pada pencahayaan buatan, terutama pada siang hari. Desain rumah yang memungkinkan masuknya cahaya alami juga dapat membantu mengurangi penggunaan lampu dan listrik.

4. Memasak dengan Efisien

Memasak adalah salah satu aktivitas rumah tangga yang memerlukan energi, baik dalam bentuk gas maupun listrik. *Home economics* menekankan pada penggunaan metode memasak yang hemat energi, seperti memasak dengan tutup panci untuk mempercepat pemasakan atau memanfaatkan oven secara maksimal dengan memanggang beberapa hidangan sekaligus.

5. Pengelolaan Air Panas

Air panas adalah salah satu sumber konsumsi energi terbesar di rumah tangga. *Home economics* mengajarkan penggunaan pemanas air yang hemat energi, serta pengaturan suhu air panas yang optimal untuk mengurangi penggunaan energi berlebih.

Salah satu kontribusi penting dari *home economics* terhadap efisiensi energi adalah melalui peningkatan kesadaran akan pentingnya keberlanjutan lingkungan. Dalam konteks ini, *home economics* mengajarkan tentang dampak dari konsumsi energi yang tidak efisien terhadap lingkungan, seperti peningkatan emisi karbon yang berkontribusi terhadap perubahan iklim.

Dengan menanamkan nilai-nilai keberlanjutan, *home economics* membantu individu dan keluarga untuk menjadi lebih bertanggung jawab terhadap penggunaan sumber daya energi. Ini tidak hanya berfokus pada pengurangan biaya, tetapi juga pada upaya melindungi lingkungan bagi generasi mendatang.

Perkembangan teknologi terus memberikan kontribusi terhadap efisiensi energi di rumah tangga, dan *home economics* memainkan peran penting dalam membantu keluarga memahami dan menerapkan teknologi ini. Misalnya, penggunaan panel surya di rumah tangga atau instalasi sistem rumah pintar (*smarthome*) yang dapat mengontrol penggunaan energi secara otomatis menjadi tren yang semakin banyak diadopsi. *Home economics* memberikan edukasi mengenai bagaimana teknologi ini dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan efisiensi energi dan mengurangi dampak lingkungan.

Dengan mengajarkan keluarga untuk memahami dan menggunakan teknologi hemat energi, *home economics* tidak hanya membantu dalam pengelolaan rumah tangga yang lebih efisien, tetapi juga mendorong inovasi dalam penggunaan energi di tingkat rumah tangga.

Efisiensi energi tidak hanya membawa manfaat bagi lingkungan, tetapi juga bagi ekonomi keluarga. *Home economics* mengajarkan cara-cara untuk menghemat energi yang dapat mengurangi pengeluaran rumah tangga. Misalnya, dengan mengurangi penggunaan listrik melalui praktik hemat energi, rumah tangga dapat mengurangi biaya tagihan listrik secara signifikan. Selain itu, investasi dalam peralatan rumah tangga yang lebih efisien mungkin memerlukan

biaya awal yang lebih tinggi, tetapi dalam jangka panjang, penghematan energi akan menghasilkan penghematan biaya yang lebih besar.

Pengelolaan energi yang bijak juga membantu keluarga untuk merencanakan anggaran rumah tangga dengan lebih baik, sehingga mereka dapat mengalokasikan sumber daya untuk kebutuhan lainnya.

Home economics memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan efisiensi energi di rumah tangga. Melalui pendidikan, kesadaran, dan penerapan praktik manajemen sumber daya yang efektif, *home economics* membantu keluarga mengelola energi dengan lebih bijaksana. Hal ini tidak hanya berdampak positif pada ekonomi rumah tangga, tetapi juga pada lingkungan, karena pengurangan konsumsi energi akan mengurangi emisi karbon yang berkontribusi pada perubahan iklim. Efisiensi energi di rumah tangga merupakan salah satu langkah kecil yang dapat memberikan dampak besar bagi keberlanjutan lingkungan, dan *home economics* memberikan fondasi pengetahuan serta keterampilan yang dibutuhkan untuk mencapainya.



| BAB 5

NUTRISI MAKANAN

A. Gizi Seimbang

Gizi seimbang adalah konsep dasar dalam menjaga kesehatan tubuh dan mencegah berbagai penyakit. Mengintegrasikan gizi yang baik ke dalam perawatan kesehatan keluarga dapat memberikan dampak besar dalam pencegahan serta pengelolaan penyakit kronis, yang pada akhirnya akan meningkatkan kualitas hidup setiap anggota keluarga. Makanan yang mengandung nutrisi yang cukup dan seimbang sangat penting untuk mendukung fungsi tubuh yang optimal, pertumbuhan, reproduksi, serta sebagai benteng pertahanan tubuh dari berbagai penyakit.

Konsumsi makanan yang seimbang, yang terdiri dari vitamin, mineral, buah-buahan, sayuran, biji-bijian utuh, produk susu, dan protein, tidak hanya memperbaiki kesehatan, tetapi juga membantu menjaga kesejahteraan tubuh secara keseluruhan. Makanan sehat dan bergizi memberikan energi yang cukup, protein, lemak esensial, serta mikro dan makronutrien yang dibutuhkan tubuh untuk berfungsi dengan baik di setiap tahap kehidupan, mulai dari masa kanak-kanak, remaja, dewasa, hingga lansia.

Pengetahuan yang baik tentang gizi, sikap positif terhadap pola makan sehat, serta dukungan dari keluarga sangat berperan dalam menciptakan status gizi yang baik. Dukungan keluarga dalam menerapkan kebiasaan makan sehat, seperti memastikan variasi dan keseimbangan dalam setiap hidangan, dapat secara langsung memengaruhi kesehatan mental dan fisik setiap anggotanya.

Gizi seimbang memberikan tubuh energi, protein, lemak esensial, vitamin, dan mineral yang diperlukan untuk hidup, tumbuh, serta menjalankan fungsi tubuh dengan baik. Lebih dari itu, pola makan yang seimbang juga berperan penting dalam mencegah penyakit, seperti obesitas, kanker, dan penyakit lainnya yang berkaitan dengan asupan gizi yang tidak tepat. Dengan memahami pentingnya gizi seimbang dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari, keluarga dapat mencapai kesehatan yang optimal dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.



Gambar 5.1 Empat Pilar Gizi Seimbang

Penerapan gizi seimbang berperan penting dalam menjaga kesehatan tubuh dan mencegah berbagai penyakit. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan RI, Indonesia menghadapi tantangan berupa beban ganda masalah gizi, di mana malnutrisi dan kelebihan gizi masih menjadi masalah yang dihadapi bersama.¹

Prinsip 4 Pilar Gizi Seimbang dirancang untuk memastikan setiap individu mendapatkan asupan nutrisi yang cukup sesuai

¹ Angka *stunting* di Indonesia masih cukup tinggi, yaitu 21,6%, berdasarkan hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022. *Stunting* dapat terjadi sejak dalam kandungan, ini dapat dilihat dari prevalensi *stunting* berdasarkan kelompok usia sebesar 18,5% bayi dilahirkan dengan panjang badan kurang dari 48 cm. Dari data tersebut, terlihat pentingnya pemenuhan gizi ibu sejak hamil. Hasil yang cukup memprihatinkan dari survei yang sama adalah risiko terjadinya *stunting* meningkat sebesar 1,6 kali dari kelompok umur 6-11 bulan ke kelompok umur 12-23 bulan (13,7% ke 22,4%). Maka dari itu, penting pengaturan gizi, terutama pada balita.

dengan kebutuhan mereka. Keempat pilar tersebut mencakup aneka ragam makanan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan pemantauan berat badan, yang saling berkaitan dan tidak bisa dipisahkan satu sama lain:

1. Aneka Ragam Makanan

Pilar pertama dari gizi seimbang adalah mengonsumsi makanan yang beraneka ragam. Hal ini karena tidak ada satu pun jenis makanan yang dapat menyediakan semua nutrisi yang dibutuhkan tubuh. Setiap kelompok makanan, seperti biji-bijian, buah-buahan, sayuran, protein, dan produk susu, memiliki kandungan gizi yang berbeda-beda dan saling melengkapi. Misalnya, buah dan sayuran kaya akan vitamin, mineral, dan serat yang penting untuk mendukung sistem pencernaan, menjaga kesehatan kulit, serta meningkatkan daya tahan tubuh.

Bijian utuh, seperti beras merah dan gandum, menyediakan karbohidrat kompleks yang memberikan energi lebih tahan lama. Protein dari sumber hewani dan nabati penting untuk membangun dan memperbaiki jaringan tubuh serta membantu menjaga sistem kekebalan tubuh. Sementara itu, lemak sehat yang terkandung dalam kacang-kacangan, ikan, dan minyak zaitun, berfungsi sebagai sumber energi cadangan dan membantu penyerapan vitamin yang larut dalam lemak.

Pola makan yang bervariasi juga membantu mencegah kebosanan dan memberikan pilihan yang lebih sehat untuk setiap anggota keluarga. Semakin banyak variasi makanan, semakin besar pula kemungkinan bahwa semua kebutuhan nutrisi terpenuhi, termasuk vitamin dan mineral yang sering kali kurang diperhatikan.

2. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik adalah pilar kedua yang tak kalah penting dalam penerapan gizi seimbang. Mengonsumsi makanan yang sehat harus diimbangi dengan aktivitas fisik yang teratur untuk memastikan tubuh memproses dan menggunakan nutrisi secara optimal. Aktivitas fisik yang teratur dan konsisten membantu menjaga berat badan ideal, meningkatkan metabolisme, serta

mengurangi risiko penyakit kronis seperti diabetes tipe 2,² hipertensi, dan penyakit jantung.

Menurut para ahli kesehatan, minimal 30 menit aktivitas fisik per hari, seperti berjalan kaki, bersepeda, atau melakukan pekerjaan rumah tangga, dapat memberikan manfaat kesehatan yang signifikan. Aktivitas fisik juga membantu dalam mengatur gula darah dan kolesterol, serta meningkatkan kesehatan mental dengan mengurangi stres dan kecemasan. Ini menunjukkan bahwa kesehatan fisik dan mental saling terkait, dan aktivitas fisik merupakan kunci untuk menjaga keseimbangan tersebut.

3. Perilaku Hidup Bersih

Kesehatan tubuh sangat dipengaruhi oleh kebiasaan kebersihan yang baik, yang merupakan pilar ketiga dari gizi seimbang. Perilaku hidup bersih, seperti mencuci tangan sebelum makan, menjaga kebersihan lingkungan, dan sanitasi yang baik, sangat penting untuk mencegah penyakit infeksi. Penyakit infeksi seperti diare dan infeksi saluran pencernaan sering kali diakibatkan oleh kebersihan yang buruk, dan kondisi ini dapat mengganggu penyerapan nutrisi yang dibutuhkan tubuh.

Selain itu, menjaga kebersihan saat mempersiapkan dan menyimpan makanan juga penting untuk mencegah kontaminasi dan keracunan makanan. Makanan yang tercemar oleh bakteri atau virus dapat menyebabkan gangguan kesehatan yang serius, terutama pada anak-anak, lansia, dan individu dengan sistem imun yang lemah. Oleh karena itu, perilaku hidup bersih adalah kunci untuk memastikan nutrisi yang baik dapat diserap tubuh dengan maksimal.

4. Pemantauan Berat Badan

Pilar terakhir dari gizi seimbang adalah pemantauan berat badan secara rutin. Memantau berat badan bukan hanya sekadar untuk alasan estetika, tetapi merupakan langkah penting untuk menjaga keseimbangan asupan energi dan aktivitas fisik.

² *IDF diabetes atlas* mempublikasikan bahwa prevalensi diabetes global pada usia 20-79 tahun pada tahun 2021 diperkirakan 10,5% (536,6 juta orang), meningkat menjadi 12,2% (783,2 juta) pada 2045. Prevalensi pada tahun 2021 diperkirakan lebih tinggi di perkotaan (12,1%) daripada pedesaan (8,3%), dan di negara-negara berpenghasilan tinggi (11,1%) dibandingkan dengan negara-negara berpenghasilan rendah (5,5%). Pengeluaran kesehatan terkait diabetes global sendiri diperkirakan mencapai 966 miliar USD pada 2021, dan diperkirakan mencapai 1.054 miliar USD pada tahun 2045.

Berat badan ideal menjadi indikator penting bagi kesehatan secara umum, karena kelebihan berat badan (obesitas) dan kekurangan berat badan (malnutrisi) sama-sama membawa risiko kesehatan yang serius.

Obesitas dapat meningkatkan risiko penyakit kronis, seperti diabetes, penyakit jantung, dan stroke, sementara malnutrisi dapat mengakibatkan gangguan pertumbuhan, anemia, dan penurunan sistem kekebalan tubuh. Pemantauan berat badan yang rutin dapat membantu keluarga mengontrol asupan makanan dan aktivitas fisik, serta mencegah masalah gizi sejak dini. Idealnya, setiap keluarga dapat menggunakan indeks massa tubuh (IMT) sebagai indikator untuk menentukan apakah berat badan sudah sesuai dengan tinggi badan. Namun, tidak hanya berat badan yang perlu diperhatikan, komposisi tubuh seperti proporsi lemak dan otot juga penting untuk dipertimbangkan.

Prinsip 4 Pilar Gizi Seimbang ini memberikan panduan komprehensif dalam menjaga kesehatan keluarga secara menyeluruh. Dengan memperhatikan keanekaragaman makanan, rutin beraktivitas fisik, menjaga kebersihan diri dan lingkungan, serta memantau berat badan, keluarga dapat terhindar dari berbagai masalah kesehatan, baik yang disebabkan oleh kekurangan maupun kelebihan gizi. Prinsip ini juga relevan di setiap tahap kehidupan, dari masa kanak-kanak hingga usia lanjut, sehingga penting untuk diterapkan secara konsisten sebagai bagian dari gaya hidup sehat keluarga.

Melalui penerapan gizi seimbang yang didukung oleh keempat pilar ini, keluarga tidak hanya dapat mencapai kesehatan fisik yang optimal, tetapi juga kesejahteraan mental yang lebih baik. Hal ini menunjukkan bahwa gizi yang baik bukan sekadar tentang makanan, tetapi juga bagaimana kita mengatur pola hidup sehari-hari yang mencakup kebiasaan sehat lainnya.

B. Panduan Porsi Makanan Harian Berdasarkan Kelompok Umur dan Kebutuhan Khusus

Setiap tahap kehidupan memerlukan pola makan yang disesuaikan dengan kebutuhan nutrisi yang spesifik untuk mendukung fungsi tubuh, pertumbuhan, serta mencegah berbagai masalah Kesehatan.

Dalam konteks keluarga, penting bagi setiap anggota keluarga untuk mendapatkan asupan yang tepat sesuai kelompok umur dan kondisi khususnya. Berikut adalah panduan porsi makanan harian yang dapat digunakan sebagai acuan dalam memenuhi kebutuhan gizi masing-masing kelompok umur, termasuk anak-anak, dewasa, lansia, serta ibu hamil dan menyusui.

1. Anak-Anak

Pada masa anak-anak, terutama selama lima tahun pertama kehidupan, tubuh berada dalam fase pertumbuhan yang sangat cepat. Karena itu, kebutuhan akan nutrisi sangat tinggi. Nutrisi yang tepat pada fase ini tidak hanya mendukung pertumbuhan fisik, tetapi juga perkembangan otak yang optimal.

a. Porsi Makanan

Anak-anak membutuhkan makanan yang kaya akan energi, protein, dan lemak sehat. Karbohidrat kompleks dari sumber, seperti nasi, kentang, atau roti, perlu dikombinasikan dengan protein dari daging, ikan, telur, serta kacang-kacangan.

b. Nutrien Penting

Protein, kalsium, zat besi, vitamin D, dan asam lemak omega-3 sangat dibutuhkan. Kalsium dan vitamin D penting untuk pertumbuhan tulang yang sehat, sementara zat besi mendukung pembentukan sel darah merah, dan omega-3 penting untuk perkembangan otak.

c. Sumber Makanan

Susu, keju, yoghurt, ikan laut, daging, telur, sayuran hijau, dan buah-buahan segar.

Kekurangan nutrisi pada masa anak-anak, khususnya kekurangan zat besi dan kalsium, dapat berdampak buruk pada pertumbuhan dan perkembangan. Di daerah yang memiliki angka *stunting* tinggi, seperti beberapa wilayah di Indonesia, perlu diadakan intervensi yang menekankan pemberian makanan bergizi tinggi pada anak-anak di bawah lima tahun.

2. Dewasa

Kebutuhan nutrisi orang dewasa lebih berfokus pada menjaga kesehatan, produktivitas, dan pencegahan penyakit kronis,

seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung. Seiring bertambahnya usia, kebutuhan energi sering kali menurun karena aktivitas fisik berkurang, namun kebutuhan akan mikronutrien tetap tinggi.

a. Porsi Makanan

Orang dewasa sebaiknya mengonsumsi makanan yang seimbang, mencakup karbohidrat, protein, lemak sehat, serat, vitamin, dan mineral. Proporsi idealnya mencakup 50–60% karbohidrat, 15–20% protein, dan 20–30% lemak.

b. Nutrien Penting

Protein tetap dibutuhkan untuk menjaga massa otot, serat membantu mencegah sembelit dan menjaga kesehatan jantung, serta vitamin dan mineral, seperti vitamin C, D, kalsium, dan magnesium, penting untuk fungsi tubuh.

c. Sumber Makanan

Beras merah, roti gandum, ikan, daging tanpa lemak, kacang-kacangan, sayuran, dan buah-buahan segar.

Di usia dewasa, penting untuk menjaga keseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi untuk mencegah kenaikan berat badan berlebih yang dapat berujung pada obesitas.

3. Lansia

Pada lansia, proses penuaan menyebabkan penurunan fungsi tubuh, sehingga mereka membutuhkan makanan yang lebih mudah dicerna, rendah lemak jenuh, namun kaya akan serat dan mikronutrien, seperti kalsium dan vitamin D. Hal ini penting untuk menjaga kesehatan tulang dan mencegah penyakit kronis yang sering dialami oleh kelompok usia ini.

a. Porsi Makanan

Lansia memerlukan porsi yang lebih kecil namun padat nutrisi, dengan asupan protein yang cukup untuk menjaga massa otot serta serat untuk kesehatan pencernaan. Asupan lemak sebaiknya dibatasi, terutama lemak jenuh, dan diganti dengan lemak sehat seperti yang terdapat pada ikan dan minyak zaitun.

b. Nutrien Penting

Kalsium, vitamin D, serat, dan antioksidan dari buah dan sayuran sangat penting. Kalsium dan vitamin D mendukung

kesehatan tulang, serat membantu mencegah sembelit, dan antioksidan melawan kerusakan sel akibat penuaan.

c. Sumber Makanan

Sayuran berdaun hijau, produk susu rendah lemak, ikan, biji-bijian, buah-buahan, dan kacang-kacangan.

Intervensi nutrisi yang disesuaikan dengan lansia sangat penting untuk mencegah penyakit kronis, serta menjaga kualitas hidup yang optimal seiring bertambahnya usia.

4. Ibu Hamil dan Menyusui

Ibu hamil dan menyusui memerlukan asupan nutrisi yang lebih tinggi untuk mendukung perkembangan janin dan produksi air susu ibu (ASI). Pada masa kehamilan, kekurangan nutrisi dapat berdampak pada pertumbuhan janin, sementara ibu menyusui membutuhkan lebih banyak energi dan nutrisi untuk mendukung produksi ASI yang berkualitas.

a. Porsi Makanan

Ibu hamil dan menyusui membutuhkan asupan makanan yang lebih tinggi dibandingkan biasanya, terutama asupan protein, karbohidrat, dan lemak sehat. Jumlah makanan harus cukup untuk mendukung pertumbuhan janin atau produksi ASI, namun tetap seimbang dengan kebutuhan harian.

b. Nutrien Penting

Zat besi, asam folat, kalsium, dan protein menjadi prioritas. Zat besi penting untuk mencegah anemia, sementara asam folat berperan penting dalam mencegah cacat tabung saraf pada bayi. Kalsium membantu pembentukan tulang janin, dan protein sangat penting untuk pertumbuhan jaringan.

c. Sumber Makanan

Daging merah, hati ayam, telur, susu, yoghurt, keju, sayuran berdaun hijau, buah jeruk, dan kacang-kacangan.

Di beberapa wilayah di Indonesia dan Malaysia, terdapat kasus ibu hamil dan menyusui yang mengalami defisiensi nutrisi penting, seperti zat besi dan asam folat. Hal ini perlu menjadi perhatian khusus karena bisa berdampak buruk pada ibu dan bayi. Oleh karena itu, program intervensi gizi yang

disesuaikan dengan kebutuhan ibu hamil dan menyusui sangat dibutuhkan untuk mencegah risiko kesehatan jangka panjang.

Panduan porsi makanan harian berdasarkan kelompok umur dan kebutuhan khusus sangat penting dalam memastikan bahwa setiap anggota keluarga mendapatkan nutrisi yang tepat untuk mendukung kesehatan mereka. Dengan memperhatikan kebutuhan nutrisi anak-anak, dewasa, lansia, serta ibu hamil dan menyusui, keluarga dapat menjaga kesehatan mereka dengan optimal sepanjang tahap kehidupan. Implementasi pola makan yang sehat dan seimbang harus didukung oleh pengetahuan gizi yang baik serta akses terhadap makanan bergizi yang memadai.

C. Pentingnya Makronutrien: Karbohidrat, Protein, dan Lemak dalam Jumlah yang Seimbang

Makronutrien adalah komponen penting dalam diet harian yang menyediakan energi utama bagi tubuh serta mendukung berbagai fungsi vital lainnya. Makronutrien terdiri dari karbohidrat, protein, dan lemak, yang masing-masing memiliki peran tersendiri dalam menjaga kesehatan dan keseimbangan tubuh.

1. Karbohidrat

Karbohidrat adalah sumber energi utama yang digunakan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Karbohidrat yang dikonsumsi akan diubah menjadi glukosa, yang kemudian digunakan oleh tubuh sebagai bahan bakar untuk otot dan otak.

Ada dua jenis utama karbohidrat, yaitu karbohidrat sederhana dan karbohidrat kompleks. **Karbohidrat sederhana**, seperti gula dan permen, cenderung memberikan energi cepat tetapi hanya berlangsung sebentar, yang bisa menyebabkan lonjakan dan penurunan drastis kadar gula darah. Sebaliknya, karbohidrat kompleks, seperti yang ditemukan pada beras merah, gandum utuh, kentang, dan sayuran, dicerna lebih lambat sehingga memberikan energi yang lebih stabil dan tahan lama.

Mengonsumsi karbohidrat kompleks tidak hanya memberikan energi yang stabil, tetapi juga membantu menjaga kadar gula darah tetap terkendali, yang penting untuk mencegah penyakit

seperti diabetes. Selain itu, sumber karbohidrat kompleks biasanya kaya akan serat, yang baik untuk pencernaan dan membantu mengendalikan rasa lapar.

2. Protein

Protein merupakan makronutrien yang berperan penting dalam membangun, memelihara, dan memperbaiki jaringan tubuh. Selain itu, protein juga mendukung fungsi sistem kekebalan tubuh, memproduksi enzim, dan hormon penting.

Protein bisa didapatkan dari dua sumber utama, yaitu protein hewani dan protein nabati. Protein hewani berasal dari daging, ayam, ikan, telur, dan produk susu. Protein ini biasanya mengandung semua asam amino esensial yang dibutuhkan tubuh. Sedangkan protein nabati, yang ditemukan pada kacang-kacangan, tempe, tahu, dan biji-bijian, juga merupakan sumber yang baik, meskipun beberapa di antaranya mungkin tidak mengandung semua asam amino esensial, sehingga perlu dikombinasikan dengan makanan nabati lainnya untuk memenuhi kebutuhan protein harian.

Selain membangun otot dan jaringan, protein juga penting dalam pembentukan antibodi yang membantu melawan infeksi. Oleh karena itu, kebutuhan protein harian harus terpenuhi, terutama bagi mereka yang sedang dalam masa pertumbuhan, pemulihan, atau memiliki aktivitas fisik tinggi.

3. Lemak

Lemak sering kali dianggap buruk, namun sebenarnya lemak merupakan salah satu makronutrien esensial yang dibutuhkan tubuh. Lemak berfungsi sebagai sumber energi cadangan yang dapat digunakan tubuh saat asupan karbohidrat tidak mencukupi. Selain itu, lemak juga berperan dalam penyerapan vitamin yang larut dalam lemak, yaitu vitamin A, D, E, dan K.

Tidak semua lemak sama. Ada lemak sehat dan lemak yang kurang baik untuk tubuh. Lemak sehat seperti lemak tak jenuh tunggal dan tak jenuh ganda, yang ditemukan pada minyak zaitun, alpukat, dan kacang-kacangan, berperan penting dalam menjaga kesehatan jantung dan mengurangi risiko penyakit kardiovaskular. Sebaliknya, lemak jenuh dan lemak trans, yang banyak terdapat dalam makanan olahan, gorengan, dan produk

susu tinggi lemak, dapat meningkatkan kadar kolesterol jahat (LDL) dalam darah dan meningkatkan risiko penyakit jantung.

Lemak juga melindungi organ-organ vital, membantu menjaga suhu tubuh, dan mendukung kesehatan sel-sel tubuh. Penting untuk memilih lemak yang tepat agar manfaatnya dapat dirasakan tanpa meningkatkan risiko penyakit.

Pemahaman terhadap peran makronutrien dalam tubuh sangat penting untuk menjaga kesehatan secara keseluruhan. Karbohidrat menyediakan energi utama yang digunakan tubuh setiap hari, protein membantu membangun dan memperbaiki jaringan, sedangkan lemak berfungsi sebagai sumber energi cadangan dan mendukung penyerapan vitamin. Penting untuk memilih sumber makronutrien yang tepat, seperti karbohidrat kompleks, protein berkualitas tinggi, dan lemak sehat, agar tubuh dapat berfungsi dengan baik serta terhindar dari penyakit terkait pola makan yang tidak seimbang. Dengan mengintegrasikan makronutrien yang sehat ke dalam pola makan sehari-hari, kita dapat menjaga kesehatan jangka panjang dan kualitas hidup yang lebih baik.

D. Peran Mikronutrien: Vitamin dan Mineral dalam Mendukung Fungsi Tubuh Optimal

Meskipun dibutuhkan dalam jumlah yang kecil, mikronutrien, yang terdiri dari vitamin dan mineral, memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung fungsi tubuh. Kekurangan atau kelebihan mikronutrien dapat memengaruhi kesehatan secara signifikan. Oleh karena itu, asupan yang tepat sangat penting untuk menjaga keseimbangan metabolisme, daya tahan tubuh, serta fungsi tubuh yang optimal.

1. Vitamin

Vitamin adalah zat organik yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah kecil, tetapi memiliki peran yang besar dalam mendukung berbagai fungsi fisiologis. Setiap jenis vitamin memiliki fungsi spesifik yang tidak dapat digantikan oleh nutrisi lain. Beberapa vitamin penting beserta perannya:

a. Vitamin A

Berperan dalam menjaga kesehatan mata, meningkatkan fungsi penglihatan, terutama dalam kondisi cahaya rendah,

serta menjaga kesehatan kulit dan sistem kekebalan tubuh. Kekurangan vitamin A dapat menyebabkan gangguan penglihatan, seperti rabun senja atau bahkan kebutaan, serta meningkatkan risiko infeksi.

b. Vitamin C

Dikenal karena perannya dalam memperkuat sistem kekebalan tubuh, vitamin C membantu melawan infeksi dan mempercepat proses penyembuhan luka. Selain itu, vitamin C berfungsi sebagai antioksidan yang melindungi sel-sel tubuh dari kerusakan akibat radikal bebas. Kekurangan vitamin C dapat menyebabkan penyakit, seperti skorbut yang ditandai dengan kelemahan, anemia, dan gusi berdarah.

c. Vitamin D

Berperan penting dalam penyerapan kalsium dan fosfor, vitamin D mendukung kesehatan tulang dan gigi. Kekurangan vitamin D dapat menyebabkan penyakit tulang, seperti rakhitis pada anak-anak dan osteoporosis pada orang dewasa. Vitamin ini juga penting untuk mendukung fungsi sistem kekebalan tubuh dan mencegah infeksi.

d. Vitamin B-Kompleks

Kelompok vitamin B (seperti B1, B6, dan B12) mendukung metabolisme energi, menjaga fungsi saraf, dan membantu produksi sel darah merah. Kekurangan vitamin B dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, termasuk kelelahan, anemia, dan gangguan fungsi saraf.

2. Mineral

Selain vitamin, mineral juga memainkan peran kunci dalam mendukung kesehatan. Mineral membantu menjaga keseimbangan cairan, mendukung kontraksi otot, menjaga kesehatan tulang, dan terlibat dalam berbagai reaksi biokimia tubuh.

a. Kalsium

Kalsium adalah mineral utama yang dibutuhkan untuk pembentukan dan pemeliharaan tulang serta gigi. Selain itu, kalsium berperan dalam kontraksi otot, pembekuan darah, dan transmisi sinyal saraf. Kekurangan kalsium dapat

menyebabkan osteopenia, osteoporosis, dan kerapuhan tulang, terutama pada lansia dan wanita pascamenopause.

b. Zat Besi

Zat besi diperlukan untuk produksi hemoglobin, protein dalam sel darah merah yang bertugas membawa oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh. Kekurangan zat besi dapat menyebabkan anemia defisiensi besi, yang ditandai dengan kelelahan, kulit pucat, dan penurunan daya tahan tubuh.

c. Magnesium

Magnesium mendukung fungsi otot dan saraf, membantu mengatur tekanan darah, serta terlibat dalam lebih dari 300 reaksi biokimia tubuh. Kekurangan magnesium dapat menyebabkan kram otot, gangguan irama jantung, dan masalah kesehatan lainnya.

d. Zinc (Seng)

Zinc penting untuk mendukung sistem kekebalan tubuh, penyembuhan luka, dan sintesis protein serta DNA. Selain itu, zinc berperan dalam menjaga fungsi kognitif dan reproduksi. Kekurangan zinc dapat mengurangi daya tahan tubuh dan memperlambat penyembuhan luka.

Meskipun hanya dibutuhkan dalam jumlah kecil, ketidakseimbangan dalam asupan mikronutrien dapat berdampak serius pada kesehatan. Kekurangan mikronutrien, seperti vitamin A, zat besi, dan zinc, dapat meningkatkan risiko infeksi, kelelahan, serta menurunkan kualitas hidup. Di sisi lain, konsumsi berlebihan beberapa mikronutrien, seperti vitamin A atau zat besi, juga dapat menyebabkan efek samping seperti keracunan dan gangguan organ.

Penting sekali memastikan asupan mikronutrien berasal dari pola makan yang seimbang dan bervariasi. Mengonsumsi makanan yang kaya vitamin dan mineral, seperti buah-buahan, sayuran, biji-bijian, dan protein hewani serta nabati, akan membantu memenuhi kebutuhan mikronutrien harian tanpa risiko kelebihan atau kekurangan.

Mikronutrien memiliki peran penting dalam mencegah berbagai penyakit, terutama yang terkait dengan kekurangan gizi. Misalnya, vitamin D dan kalsium dapat mencegah osteoporosis, zat besi mencegah anemia, dan vitamin C serta zinc mendukung sistem

kekebalan tubuh untuk melawan infeksi. Selain itu, mikronutrien juga dapat membantu mengurangi risiko penyakit kronis. Sebagai contoh, antioksidan seperti vitamin C, vitamin E, dan selenium membantu melindungi sel dari kerusakan oksidatif yang berkontribusi pada perkembangan penyakit jantung dan kanker.

Di beberapa daerah, kekurangan mikronutrien masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang serius. Program edukasi gizi dan suplementasi mikronutrien menjadi intervensi penting untuk mengatasi kekurangan gizi, terutama di daerah dengan tingkat kemiskinan yang tinggi. Contohnya, pemberian suplemen zat besi dan asam folat pada ibu hamil dapat membantu mencegah anemia dan meningkatkan kesehatan ibu serta bayi.

Dengan menjaga asupan mikronutrien yang tepat, kita dapat memastikan fungsi tubuh yang optimal dan mencegah berbagai penyakit terkait defisiensi. Pola makan yang kaya akan vitamin dan mineral, ditambah dengan kesadaran akan pentingnya mikronutrien, dapat meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

E. Dampak Kekurangan dan Kelebihan Gizi: Obesitas, Malnutrisi, dan Masalah Kesehatan Terkait

Kesehatan keluarga sangat dipengaruhi oleh keseimbangan asupan nutrisi dalam pola makan sehari-hari. Ketidakseimbangan dalam asupan gizi, baik kekurangan maupun kelebihan, dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan serius yang memengaruhi kualitas hidup. Saat ini, tantangan gizi yang dihadapi tidak hanya terkait dengan kekurangan gizi, tetapi juga kelebihan gizi, yang keduanya dikenal sebagai beban ganda malnutrisi. Beban ganda ini merupakan masalah yang semakin meningkat, terutama di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah, termasuk Indonesia.

1. Kekurangan Gizi

Kekurangan gizi atau malnutrisi terjadi ketika asupan nutrisi tidak mencukupi untuk memenuhi kebutuhan tubuh. Kekurangan ini dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, terutama pada kelompok rentan seperti anak-anak, ibu hamil, dan orang lanjut usia.

a. *Stunting*

Stunting adalah kondisi di mana anak mengalami pertumbuhan yang terhambat akibat kekurangan nutrisi kronis, terutama dalam 1000 hari pertama kehidupan. Anak-anak yang mengalami *stunting* cenderung memiliki tinggi badan yang lebih pendek dari rata-rata usianya dan berisiko mengalami masalah perkembangan otak, yang berujung pada gangguan kognitif dan prestasi akademik yang rendah di kemudian hari. Berdasarkan data nasional, prevalensi *stunting* pada anak di bawah usia lima tahun masih cukup tinggi di Indonesia.

b. Anemia

Kekurangan zat besi adalah penyebab utama anemia, suatu kondisi di mana tubuh kekurangan sel darah merah yang sehat untuk membawa oksigen ke seluruh tubuh. Anemia menyebabkan kelelahan, lemas, serta penurunan produktivitas dan kemampuan belajar, khususnya pada anak-anak dan ibu hamil.

c. Penurunan Daya Tahan Tubuh

Kekurangan vitamin dan mineral penting, seperti vitamin A, vitamin C, dan zinc, dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh sehingga tubuh menjadi lebih rentan terhadap infeksi. Anak-anak dengan malnutrisi sering kali mengalami infeksi berulang, seperti diare dan pneumonia, yang semakin memperburuk kondisi gizi mereka.

2. Kelebihan Gizi

Di sisi lain, kelebihan gizi atau overnutrisi, khususnya akibat pola makan yang tidak seimbang dengan konsumsi berlebihan kalori, lemak, dan gula, juga menjadi masalah besar di masyarakat modern. Pola makan tinggi makanan olahan, minuman manis, dan *junk food* menyebabkan peningkatan prevalensi obesitas di berbagai negara, termasuk Indonesia.

a. Obesitas

Obesitas adalah kondisi di mana seseorang memiliki berat badan berlebih akibat penumpukan lemak tubuh yang berlebihan. Obesitas tidak hanya memengaruhi penampilan fisik, tetapi juga meningkatkan risiko berbagai penyakit

kronis, seperti diabetes tipe 2, hipertensi, dan penyakit jantung. Di Indonesia, prevalensi obesitas pada orang dewasa terus meningkat, yang menimbulkan beban besar bagi sistem kesehatan.

b. Diabetes Melitus

Obesitas merupakan faktor risiko utama untuk diabetes tipe 2, suatu kondisi di mana tubuh tidak dapat menggunakan insulin secara efektif untuk mengatur kadar gula darah. Peningkatan kadar gula darah yang tidak terkontrol dapat menyebabkan komplikasi serius, seperti penyakit ginjal, kerusakan saraf, dan gangguan penglihatan.

c. Penyakit Jantung

Kelebihan lemak dalam makanan, terutama lemak jenuh dan trans, dapat menyebabkan penumpukan plak di pembuluh darah yang meningkatkan risiko penyakit jantung koroner. Penyakit jantung masih menjadi salah satu penyebab kematian utama di Indonesia.

3. Beban Ganda Malnutrisi (*Double Burden of Malnutrition*)

Beban ganda malnutrisi adalah situasi di mana kekurangan dan kelebihan gizi terjadi secara bersamaan di dalam suatu populasi. Kondisi ini umum terjadi di negara-negara berkembang yang sedang mengalami transisi ekonomi, di mana masyarakat menghadapi masalah kekurangan gizi (seperti *stunting* dan anemia) di satu sisi, dan kelebihan gizi (seperti obesitas) di sisi lain.

Fenomena ini sering kali disebabkan oleh perubahan gaya hidup dan pola makan yang cepat, dari pola makan tradisional yang kaya serat dan rendah lemak, menjadi pola makan modern yang tinggi kalori, gula, dan lemak jenuh. Hal ini diperparah oleh kurangnya aktivitas fisik akibat gaya hidup yang semakin *sedentary*.

Kekurangan dan kelebihan gizi tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga memiliki konsekuensi sosial dan ekonomi yang luas. *Stunting*, misalnya, dapat mengurangi kemampuan belajar dan produktivitas seseorang di masa dewasa, yang pada gilirannya menurunkan potensi pendapatan dan kualitas hidup. Sementara itu, obesitas meningkatkan

beban biaya kesehatan masyarakat karena tingginya biaya pengobatan untuk penyakit kronis yang berkaitan dengan obesitas, seperti diabetes dan penyakit jantung.

Langkah-langkah dalam mengatasi masalah malnutrisi, baik kekurangan maupun kelebihan gizi, dibutuhkan pendekatan yang holistik dan berkelanjutan. Beberapa langkah penting yang dapat dilakukan meliputi:

a. Edukasi Gizi

Meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya gizi seimbang melalui program edukasi gizi yang melibatkan berbagai pihak, termasuk keluarga, sekolah, dan tempat kerja. Edukasi ini harus mencakup informasi tentang pentingnya konsumsi makanan bergizi, pengurangan asupan makanan olahan, dan peningkatan aktivitas fisik.

b. Intervensi Gizi

Program suplementasi zat besi, asam folat, dan vitamin A untuk kelompok rentan, seperti ibu hamil dan anak-anak, sangat penting untuk mencegah kekurangan gizi. Di sisi lain, program pengendalian obesitas harus fokus pada promosi pola makan sehat dan aktivitas fisik yang teratur.

c. Regulasi Pangan

Pemerintah dapat berperan dalam mengatur pemasaran dan ketersediaan makanan olahan yang tinggi gula, garam, dan lemak, serta mendukung produksi dan konsumsi pangan lokal yang lebih sehat.

Dengan mengatasi beban ganda malnutrisi secara efektif, kita dapat meningkatkan kualitas hidup masyarakat dan mencegah munculnya berbagai penyakit terkait gizi, baik yang disebabkan oleh kekurangan maupun kelebihan gizi.

F. Contoh Penerapan Gizi Seimbang dalam Kehidupan Sehari-hari

Penerapan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari sangat penting untuk menjaga kesehatan dan mencegah penyakit kronis. Konsep gizi seimbang melibatkan konsumsi beragam jenis makanan yang mengandung karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air dalam proporsi yang tepat, sesuai dengan kebutuhan tubuh.

Berikut adalah beberapa contoh bagaimana gizi seimbang dapat diterapkan dalam rutinitas harian.

1. Sarapan

Sarapan merupakan waktu makan penting yang tidak boleh dilewatkan karena memberikan energi awal untuk memulai hari. Sarapan sebaiknya dilakukan sebelum pukul 9 pagi. Contoh sarapan seimbang yang mudah diterapkan adalah:

a. Nasi Uduk Tempe Goreng

Nasi uduk (karbohidrat dari beras); tempe goreng (protein nabati); telur rebus (protein hewani); dan timun dan daun kemangi (serat dan vitamin).

b. Pisang dan Tahu Goreng

Pisang (sumber energi, vitamin B6, dan kalium); tahu goreng (protein nabati dan kalsium); dan segelas teh hangat atau air putih.

c. Ubi Rebus dan Telur Orak-arik

Ubi jalar rebus (karbohidrat, serat, vitamin A); telur orak-arik (protein hewani); dan kangkung rebus (serat, vitamin A, zat besi).

Menu sarapan ini tidak hanya mengenyangkan, tetapi juga membantu meningkatkan konsentrasi dan performa selama aktivitas di pagi hari.

2. Makan Siang

Makan siang adalah waktu makan utama yang memberikan energi untuk melanjutkan aktivitas hingga sore hari. Makan siang hendaknya dilaksanakan 4 jam setelah sarapan. Pilihan menu makan siang yang seimbang bisa terdiri dari:

a. Nasi Putih, Ikan Kembung Bakar, Tumis Bayam

Nasi putih (karbohidrat); ikan kembung bakar (protein hewani dan omega-3); tumis bayam (serat, zat besi, vitamin A, kalsium); dan sambal tomat dan lalapan timun.

b. Nasi Jagung, Tempe Bacem, Sayur Asem

Nasi jagung (karbohidrat dan serat); tempe bacem (protein nabati dan zat besi); sayur asem (serat, vitamin C, dan mineral); segelas air putih.

- c. Nasi Putih, Ikan Teri Sambal, Sayur Lodeh
Nasi putih (karbohidrat); ikan teri sambal (protein hewani, kalsium, dan omega-3); sayur lodeh (serat dan berbagai vitamin dari sayuran); kerupuk sebagai tambahan jika suka.

3. Camilan Sehat

Camilan tidak harus selalu berupa makanan tinggi gula atau garam. Memilih camilan sehat dapat membantu menjaga keseimbangan nutrisi sepanjang hari. Beberapa pilihan camilan sehat adalah:

- a. *Yogurt rendah lemak* yang kaya akan kalsium dan protein, serta membantu pencernaan dengan kandungan probiotiknya.
- b. *Buah potong*, seperti melon, pepaya, atau jeruk, yang mengandung vitamin C dan serat untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan menjaga pencernaan.
- c. *Kacang rebus atau kacang tanah goreng* (protein nabati dan serat).

Camilan sehat ini juga dapat membantu mengontrol rasa lapar di antara waktu makan utama tanpa menambah asupan kalori yang berlebihan.

4. Makan Malam

Makan malam sebaiknya tetap seimbang, tetapi dengan porsi yang lebih ringan dibandingkan makan siang. Makan malam sebaiknya dilakukan maksimal 3 jam sebelum tidur. Menu makan malam yang sehat dan seimbang bisa berupa:

- a. *Sup ayam dengan sayuran*, yang kaya akan protein, serat, dan vitamin.
- b. *Kentang panggang* sebagai sumber karbohidrat yang lebih ringan dibanding nasi.
- c. *Salad sayuran segar* dengan minyak zaitun sebagai *dressing*, memberikan asupan lemak sehat yang baik untuk tubuh dan membantu penyerapan vitamin larut lemak.

Porsi makan malam yang tidak terlalu berat membantu tubuh mencerna makanan lebih mudah sebelum tidur, sehingga kualitas tidur tetap terjaga.

5. Pentingnya Air Putih

Selain asupan makanan, jangan lupakan pentingnya air putih dalam pola makan seimbang. Minum air yang cukup

setiap hari, setidaknya 8 gelas (atau sesuai kebutuhan tubuh), sangat penting untuk menjaga keseimbangan cairan tubuh, melancarkan pencernaan, dan membantu proses detoksifikasi alami tubuh.

6. Konsumsi Lemak Sehat

Dalam penerapan gizi seimbang, lemak tidak boleh dihindari sepenuhnya, tetapi penting untuk memilih sumber lemak yang sehat. Contoh sumber lemak sehat adalah:

- a. *Minyak zaitun* sebagai lemak tak jenuh tunggal yang baik untuk kesehatan jantung.
- b. *Alpukat* dan *kacang-kacangan* yang mengandung lemak sehat serta kaya akan vitamin dan mineral yang membantu fungsi tubuh tetap optimal.

7. Aktivitas Fisik

Penerapan gizi seimbang tidak hanya terbatas pada makanan, tetapi juga harus diimbangi dengan aktivitas fisik yang rutin. Berolahraga minimal 30 menit setiap hari, seperti berjalan kaki, bersepeda, atau olahraga ringan lainnya, membantu tubuh memproses nutrisi lebih efisien dan menjaga berat badan ideal.

Menerapkan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari tidak harus rumit atau mahal. Kuncinya adalah mengombinasikan berbagai jenis makanan bergizi dalam porsi yang tepat sesuai dengan kebutuhan tubuh, serta menjaga gaya hidup aktif dan sehat. Dengan pemahaman dan penerapan yang konsisten, gizi seimbang dapat menjadi landasan kuat bagi keluarga untuk menjaga kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup. Setiap pilihan makanan yang bijak adalah langkah kecil menuju kehidupan yang lebih sehat dan bahagia.

“Meja makan adalah tempat di mana kesehatan keluarga dimulai, dan gizi seimbang adalah kunci untuk menjaga tubuh dan pikiran tetap bugar di segala usia.”

BAB 6

PERENCANAAN MENU SEHAT

A. Prinsip Perencanaan Menu

Perencanaan menu sehat adalah langkah penting dalam menjaga kesehatan keluarga dan mencegah berbagai penyakit. Menu sehat harus memperhatikan beberapa prinsip dasar, yaitu variasi, keseimbangan, dan proporsi.

1. Variasi

Variasi dalam menu memastikan bahwa tubuh mendapatkan semua jenis nutrisi yang dibutuhkan. Tidak ada satu jenis makanan yang mengandung semua zat gizi esensial. Oleh karena itu, kita harus mengonsumsi berbagai macam makanan dari kelompok yang berbeda setiap harinya.

Salah satunya dengan mengganti sumber karbohidrat, seperti beras putih dengan jagung, ubi, atau kentang. Hal lain juga kita bisa memilih protein dari berbagai sumber, seperti daging, ikan, tempe, tahu, dan telur. Selain itu, tambahkan sayuran hijau, buah-buahan berwarna, dan kacang-kacangan dalam menu harian. Variasi ini juga membantu menjaga selera makan sehingga anggota keluarga tidak merasa bosan dengan menu yang monoton. Selain itu, keberagaman makanan membantu meminimalkan risiko kekurangan gizi.

2. Keseimbangan

Keseimbangan dalam perencanaan menu berarti setiap porsi makanan yang kita konsumsi harus mengandung unsur utama gizi, seperti karbohidrat, protein, lemak sehat, serta vitamin

dan mineral. Setiap kelompok makanan ini memiliki peran penting dalam mendukung fungsi tubuh.

3. Proporsi

Proporsi atau porsi yang tepat dari setiap kelompok makanan sangat penting untuk menjaga berat badan ideal dan kesehatan tubuh. Proporsi yang seimbang mencerminkan bagaimana kita membagi porsi makanan dalam satu kali makan agar sesuai dengan kebutuhan gizi.

Dalam satu piring makan, 1/3 bagian diisi oleh karbohidrat (seperti nasi atau kentang), 1/3 bagian diisi oleh sayur-mayur (seperti bayam atau brokoli), dan 1/3 bagian diisi oleh protein (seperti ikan, ayam, atau tahu). Selain itu, tambahkan sedikit lemak sehat, misalnya minyak kelapa untuk menumis sayuran. Proporsi yang tepat juga melibatkan pembatasan asupan gula, garam, dan lemak jenuh, yang jika dikonsumsi berlebihan dapat menyebabkan berbagai penyakit, seperti obesitas, hipertensi, dan diabetes.

Dengan memperhatikan prinsip variasi, keseimbangan, dan proporsi dalam perencanaan menu, keluarga dapat menikmati makanan yang tidak hanya lezat dan bervariasi, tetapi juga mendukung kesehatan secara optimal. Prinsip-prinsip ini penting untuk diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari untuk menciptakan pola makan yang sehat dan seimbang.

4. Pedoman “Isi Piringku”

Suatu panduan yang disusun untuk membantu masyarakat dalam merencanakan makanan sehari-hari yang sehat dan seimbang. Konsep ini sederhana dan mudah dipahami sehingga bisa diterapkan oleh siapa saja, termasuk oleh masyarakat kelompok menengah ke bawah.



Gambar 6.1 Ilustrasi Mengenai Isi Piringku

a. Porsi Sayuran dan Buah

Sayuran dan buah harus mendominasi piring kita, dengan porsi sekitar 50% dari total isi piring. Kedua kelompok makanan ini kaya akan serat, vitamin, dan mineral yang penting untuk menjaga kesehatan tubuh. Mengonsumsi sayuran dan buah secara rutin membantu meningkatkan daya tahan tubuh, memperlancar pencernaan, dan mencegah berbagai penyakit.

Contoh: Pilih sayuran berwarna hijau seperti bayam, brokoli, atau sawi, serta buah-buahan seperti jeruk, apel, dan pisang. Kombinasi sayuran dan buah yang beragam juga dapat memberikan beragam nutrisi.

b. Porsi Karbohidrat

Sekitar 25% dari piring harus diisi dengan sumber karbohidrat, yang berfungsi sebagai sumber energi utama bagi tubuh. Pilihan karbohidrat kompleks, seperti beras merah, kentang, jagung, atau roti gandum, lebih dianjurkan karena memiliki indeks glikemik yang lebih rendah dan memberikan energi yang lebih stabil.

Contoh: Dalam satu piring, bisa menambahkan satu porsi nasi merah atau jagung rebus sebagai sumber karbohidrat.

c. Porsi Protein

Sekitar 25% dari piring lainnya sebaiknya diisi dengan sumber protein yang diperlukan untuk membangun dan memperbaiki jaringan tubuh. Sumber protein dapat berasal dari hewani maupun nabati.

Contoh: Ikan, ayam, telur, tempe, atau tahu sebagai sumber protein yang sehat. Cobalah untuk memasukkan variasi sumber protein dalam menu sehari-hari agar lebih bervariasi.

d. Porsi Lemak Sehat

Selain ketiga komponen di atas, penting juga untuk menambahkan lemak sehat dalam porsi kecil. Lemak sehat membantu penyerapan vitamin yang larut dalam lemak serta memberikan energi tambahan.

Contoh: Gunakan minyak zaitun atau minyak kelapa untuk menumis sayuran atau tambahkan sedikit kacang-kacangan ke dalam salad.

e. Asupan Cairan

Jangan lupa untuk memenuhi kebutuhan cairan tubuh dengan mengonsumsi air yang cukup. Air membantu menjaga keseimbangan cairan dalam tubuh, memfasilitasi proses pencernaan, dan mendukung kesehatan secara keseluruhan. Sebaiknya, batasi konsumsi minuman manis atau bersoda.

Dengan mengikuti Pedoman Isi Piringku, kita dapat dengan mudah merencanakan makanan yang sehat dan seimbang setiap hari. Pedoman ini tidak hanya membantu dalam memenuhi kebutuhan gizi, tetapi juga mendorong kita untuk mengonsumsi makanan yang bervariasi, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan keluarga. Melalui penerapan prinsip variatif, keseimbangan, proporsi, serta pedoman isi piring yang jelas, kita bisa mengatasi masalah gizi dalam masyarakat dengan cara yang sederhana dan terjangkau.

B. Menyesuaikan Menu untuk Kebutuhan Khusus

Menyesuaikan menu untuk kelompok tertentu sangat penting untuk memastikan bahwa mereka mendapatkan nutrisi yang diperlukan sesuai dengan kebutuhan kesehatan masing-masing. Berikut adalah panduan untuk merencanakan menu sehat bagi lansia, ibu hamil, anak-anak, serta individu dengan penyakit tertentu, seperti diabetes dan hipertensi.

1. Diet untuk Lansia

Lansia memerlukan perhatian khusus terhadap kebutuhan gizi mereka. Menu untuk lansia harus mempertimbangkan pencernaan yang lebih lambat dan risiko penyakit kronis. Prinsip pertama dalam merencanakan menu untuk lansia adalah memilih makanan yang mudah dicerna, seperti bubur, sup, dan sayuran kukus. Kedua, memiliki kandungan tinggi serat. Dalam hal ini, wajib disertakan banyak sayuran, buah-buahan, dan biji-bijian untuk mencegah sembelit dan menjaga kesehatan pencernaan.

Prinsip ketiga adalah protein yang cukup. Sumber protein, seperti ikan, telur, dan produk susu rendah lemak, harus tetap ada dalam menu untuk menjaga massa otot. Prinsip terakhir adalah pengurangan garam dan gula. Dengan membatasi konsumsi garam dan gula untuk mencegah hipertensi dan diabetes.

Penerapan yang bisa dilakukan adalah dengan memilih oatmeal dengan potongan buah-buahan, teh herbal sebagai menu sarapan. Sup sayuran dengan daging ayam, nasi merah, dan sayuran kukus sebagai menu makan malam. Ikan bakar, salad sayur dengan *dressing* minyak zaitun, dan kentang rebus sebagai menu makan malam.

2. Diet untuk Ibu Hamil

Ibu hamil memerlukan nutrisi tambahan untuk mendukung pertumbuhan janin dan kesehatan mereka sendiri. Menu ibu hamil sebaiknya mencakup asam folat, zat besi, kalsium, dan vitamin D. Selain itu, air putih dan buah segar untuk menghindari dehidrasi.

Makanan kaya asam folat, seperti sayuran hijau, kacang-kacangan, dan biji-bijian. Sumber zat besi bisa didapat dari

daging merah, ayam, ikan, dan sayuran berdaun hijau untuk mencegah anemia. Susu, yoghurt, dan sumber kalsium lainnya untuk kesehatan tulang, sebagai pemenuhan kebutuhan kalsium dan vitamin D.

Menu ini bisa dicoba dengan roti gandum dengan selai kacang, susu, dan pisang sebagai sarapan. Nantinya, menu makan siang berupa nasi, sayur lodeh, ayam bakar, dan tempe. Pada malamnya, ibu hamil bisa mengonsumsi sup ikan, sayuran, dan kentang manis.

3. Diet untuk Anak-Anak

Anak-anak membutuhkan asupan gizi yang cukup untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka. Menu untuk anak-anak sebaiknya memiliki variasi yang cukup dengan nutrisi yang beragam.

Hal yang bisa patut dicoba adalah sarapan dengan sereal gandum utuh dengan susu dan irisan buah. Pada siang hari, bisa disajikan nasi dengan sayuran, ayam goreng, dan buah sebagai pencuci mulut. Pada malam harinya, bisa dicoba dengan pasta dengan saus tomat dan sayuran, serta keju parut.

4. Diet untuk Individu dengan Penyakit Tertentu

Individu dengan kondisi kesehatan seperti diabetes atau hipertensi perlu mematuhi diet khusus:

a. Diet Diabetes

Fokus pada kontrol kadar gula darah dengan memilih karbohidrat kompleks dan membatasi makanan manis. Contoh menu yang bisa dicoba:

- 1) *Sarapan*: Roti gandum dengan alpukat dan telur rebus.
- 2) *Makan Siang*: Salad sayuran dengan potongan ayam dan *dressing* rendah lemak.
- 3) *Makan Malam*: Salmon panggang, quinoa, dan brokoli kukus.

b. Diet Hipertensi

Fokusnya adalah mengurangi asupan natrium dan meningkatkan konsumsi kalium dengan banyak sayuran, buah-buahan, dan biji-bijian. Contoh menu yang bisa dicoba:

- 1) *Sarapan*: Smoothie dengan bayam, pisang, dan yoghurt.
- 2) *Makan Siang*: Nasi merah, sayuran kukus, dan ikan panggang.
- 3) *Makan Malam*: Sup sayuran, daging tanpa lemak, dan salad segar.

Menyesuaikan menu untuk kebutuhan khusus adalah langkah penting dalam mendukung kesehatan individu berdasarkan usia dan kondisi kesehatan mereka. Dengan merencanakan menu yang tepat, kita dapat memastikan asupan gizi yang optimal untuk setiap kelompok, sekaligus mencegah masalah kesehatan yang mungkin timbul. Penerapan prinsip gizi seimbang yang sesuai dengan pedoman dan kebutuhan spesifik akan membantu meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan masyarakat.

C. Langkah-Langkah Merencanakan Menu Mingguan yang Sehat dan Ekonomis

Pemenuhan kebutuhan nutrisi yang seimbang adalah fondasi penting bagi kesehatan optimal setiap individu dalam keluarga. Nutrisi yang baik tidak hanya mendukung pertumbuhan dan perkembangan, tetapi juga berperan dalam pencegahan berbagai penyakit. Subbab ini menyajikan panduan praktis yang dapat diikuti oleh setiap keluarga dalam merencanakan menu makanan harian dan mingguan, dengan fokus pada bahan makanan yang sehat, ekonomis, dan mudah didapat.

Perencanaan menu mingguan yang sehat tidak hanya menghemat waktu dan biaya, tetapi juga membantu memastikan kebutuhan gizi keluarga terpenuhi secara optimal. Bila menilik dengan konsep *home economics*, bisa dilakukan evaluasi terhadap kebutuhan nutrisi. Penentuan ini harus melihat setiap anggota keluarga berdasarkan usia, jenis kelamin, dan kondisi kesehatan. Selanjutnya, membuat daftar bahan pokok, seperti beras, jagung, gandum, dan lauk-pauk seperti ikan, daging, telur, dan kacang-kacangan. Selain itu, yang menjadi tidak kalah penting adalah memilih bahan makanan yang variatif untuk menciptakan menu beragam dengan mencakup berbagai kelompok makanan (karbohidrat, protein, lemak sehat, serta sayur dan buah).

Tidak hanya melihat kebutuhan keluarga, perlu diperhatikan juga ketersediaan barang pangan di pasar. Dengan memilih bahan

makanan sesuai musimnya, akan memudahkan kita menemukan bahan yang segar dan ekonomis. Sehingga, kita bisa menentukan perencanaan menu secara bijak setiap minggunya. Menu untuk setiap hari dalam seminggu, dari sarapan, makan siang, hingga makan malam, dan buat daftar belanja berdasarkan menu tersebut.

D. Tips Mengombinasikan Makanan Lokal yang Mudah Didapat dan Terjangkau

Mengombinasikan makanan lokal yang mudah didapat dan terjangkau adalah cara efektif untuk memastikan keluarga mendapatkan nutrisi seimbang. Beberapa tips yang dapat diterapkan, antara lain; pertama, memilih sayuran dan buah lokal, misalnya, bayam, kangkung, pepaya, dan pisang yang mudah didapat di pasar tradisional dengan harga terjangkau.

Tidak hanya berhenti di situ, kita memanfaatkan juga sumber protein lokal, seperti ikan air tawar seperti lele dan tempe. Ini merupakan sumber protein yang murah namun tinggi nutrisi. Bumbu dan rempah akan menambah ragam rasa dan juga memiliki manfaat kesehatan. Nasi, jagung, ubi, dan singkong bisa divariasikan menjadi berbagai menu yang menarik, seperti nasi goreng, bubur jagung, atau getuk dari singkong.

Berikut adalah contoh menu keluarga untuk satu minggu, dengan siklus 3 hari. Menu ini disesuaikan agar mudah diikuti, menggunakan bahan-bahan lokal yang terjangkau namun tetap memenuhi kebutuhan gizi.

	Sarapan	Makan Siang	Makan Malam
Hari 1	<ul style="list-style-type: none"> · Bubur ayam sederhana (beras, suwiran ayam, daun bawang, bawang goreng) · Buah pisang · Teh hangat tanpa gula 	<ul style="list-style-type: none"> · Nasi merah · Pepes ikan kembung · Tumis kangkung · Buah pepaya 	<ul style="list-style-type: none"> · Sup ayam sayur (wortel, kentang, daun bawang) · Nasi putih · Tahu goreng · Air putih
Hari 2	<ul style="list-style-type: none"> · Roti gandum dengan selai kacang · Telur rebus · Jus jeruk segar 	<ul style="list-style-type: none"> · Nasi putih · Perkedel kentang · Sayur bening bayam · Tempe goreng · Buah semangka 	<ul style="list-style-type: none"> · Nasi jagung · Ikan bakar sambal kecap · Lalapan (timun, tomat, kemangi) · Air putih

	Sarapan	Makan Siang	Makan Malam
Hari 3	<ul style="list-style-type: none"> · Nasi uduk sederhana (nasi dengan santan, tempe orek, telur dadar) · Buah pepaya · Teh hijau 	<ul style="list-style-type: none"> · Nasi putih · Tumis buncis wortel · Ayam goreng · Sambal tomat · Buah jeruk 	<ul style="list-style-type: none"> · Soto ayam sederhana (ayam, kentang, tauge) · Nasi putih · Kerupuk udang · Air putih
Hari 4	(Ulang siklus dari Hari 1) <ul style="list-style-type: none"> · Bubur ayam sederhana · Buah pisang · Teh hangat 	(Ulang siklus dari Hari 1) <ul style="list-style-type: none"> · Nasi merah · Pepes ikan kembung · Tumis kangkung · Buah pepaya 	(Ulang siklus dari Hari 1) <ul style="list-style-type: none"> · Sup ayam sayur · Nasi putih · Tahu goreng · Air putih
Hari 5	(Ulang siklus dari Hari 2) <ul style="list-style-type: none"> · Roti gandum dengan selai kacang · Telur rebus · Jus jeruk 	(Ulang siklus dari Hari 2) <ul style="list-style-type: none"> · Nasi putih · Perkedel kentang · Sayur bening bayam · Tempe goreng · Buah semangka 	(Ulang siklus dari Hari 2) <ul style="list-style-type: none"> · Nasi jagung · Ikan bakar sambal kecap · Lalapan · Air putih
Hari 6	(Ulang siklus dari Hari 3) <ul style="list-style-type: none"> · Nasi uduk sederhana · Buah pepaya · Teh hijau 	(Ulang siklus dari Hari 3) <ul style="list-style-type: none"> · Nasi putih · Tumis buncis wortel · Ayam goreng · Sambal tomat · Buah jeruk 	(Ulang siklus dari Hari 3) <ul style="list-style-type: none"> · Soto ayam sederhana · Nasi putih · Kerupuk udang · Air putih
Hari 7	<ul style="list-style-type: none"> · Bubur kacang hijau dengan santan · Buah pisang · Teh hangat 	<ul style="list-style-type: none"> · Nasi putih · Sayur lodeh (labu siam, kacang panjang) · Tempe bacem · Buah semangka 	<ul style="list-style-type: none"> · Nasi putih · Sup ikan kakap · Lalapan (selada, tomat, kemangi) · Air putih

Catatan:

1. Variasi makanan. Menu di atas mencakup variasi protein (ikan, ayam, telur, tahu, tempe), karbohidrat (nasi putih, nasi merah, nasi jagung), serta sayuran dan buah-buahan lokal yang kaya vitamin dan mineral.
2. Porsi disesuaikan. Porsi setiap makanan dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi kesehatan keluarga.
3. Penggunaan bumbu. Bumbu-bumbu lokal, seperti kunyit, jahe, bawang merah, bawang putih, dan rempah-rempah lainnya, dapat digunakan untuk menambah cita rasa dan manfaat kesehatan.

Variasi makanan sangat penting untuk memenuhi kebutuhan nutrisi keluarga secara optimal. Setiap kelompok makanan memiliki kandungan nutrisi yang berbeda, sehingga variasi makanan memastikan tubuh mendapatkan semua vitamin, mineral, protein, dan serat yang diperlukan. Setiap keluarga dapat menyusun menu makanan yang sehat, bergizi, dan lezat. Pemilihan bahan makanan yang tepat, kombinasi yang bervariasi, serta penyajian yang menarik akan menjadikan waktu makan sebagai momen yang menyenangkan dan bermanfaat bagi seluruh anggota keluarga.



| BAB 7

PERENCANAAN BAHAN MAKANAN KELUARGA

A. Pemilihan Bahan Makanan

Pemilihan bahan makanan merupakan hal yang vital seperti dibicarakan sebelumnya. Hal ini karena dampak kesehatan dan finansial yang akan kita terima nantinya. Terlebih, jika kita menilik keunggulan daerah kita dengan hasil pertaniannya.

Bahan makanan segar, terutama yang baru dipanen, memiliki kandungan nutrisi yang lebih tinggi dibandingkan bahan makanan yang telah melalui proses penyimpanan atau pengolahan yang panjang. Sayuran, buah-buahan, dan daging yang segar menyimpan vitamin, mineral, dan antioksidan dalam kondisi optimal. Misalnya, vitamin C dalam buah-buahan segar akan berkurang seiring waktu jika tidak segera dikonsumsi. Dengan memilih bahan yang segar, tubuh akan mendapatkan nutrisi maksimal untuk mendukung fungsi tubuh secara optimal, meningkatkan kekebalan, dan membantu proses pemulihan.

Bahan makanan segar, terutama yang ditanam secara organik, cenderung lebih minim zat kimia seperti pestisida dan bahan pengawet. Penggunaan pestisida yang berlebihan pada bahan makanan olahan dapat mengurangi nilai gizi makanan dan menimbulkan risiko kesehatan dalam jangka panjang. Mengonsumsi bahan makanan yang segar dan minim zat kimia juga membantu mengurangi paparan terhadap racun yang berpotensi menyebabkan gangguan kesehatan, seperti alergi, gangguan hormon, hingga risiko kanker.

Dengan memilih bahan makanan lokal, kita tidak hanya mendapatkan makanan yang lebih segar, tetapi juga membantu mendukung perekonomian petani lokal. Membeli langsung dari pasar tradisional atau petani setempat membantu mereka untuk berkembang, dan pada saat yang sama mengurangi jejak karbon akibat transportasi bahan makanan dari daerah yang jauh. Ini juga berkontribusi pada keberlanjutan lingkungan dan memperkuat hubungan komunitas.

Bagaimanakah kita bisa mengetahui bahan makanan yang segar dan tidak? Inilah pertanyaan awam yang sering diajukan bagi yang baru belajar belanja bahan makanan. Tentu untuk memastikan makanan segar bisa diperhatikan warna, tekstur, dan aroma. Sayuran yang segar memiliki warna yang cerah dan daun yang kaku, sementara buah yang matang memiliki tekstur padat dan aroma manis alami. Hindari bahan makanan yang berlendir, layu, atau memiliki bau yang tidak sedap. Daging yang segar umumnya berwarna merah muda cerah, tidak berlendir, dan memiliki aroma yang segar.

Pada makanan olahan, penting membaca label nutrisi pada kemasan. Informasi ini akan membantu untuk mengetahui kandungan kalori, lemak, gula, dan garam, serta bahan tambahan lainnya. Selain itu, perlu juga dipastikan bahan makanan tidak mengandung bahan tambahan berbahaya, seperti pewarna buatan, pengawet berlebihan, atau pemanis buatan.

Kita juga bisa mengakses informasi mengenai nilai gizi berbagai jenis makanan melalui berbagai sumber, seperti buku, artikel ilmiah, atau aplikasi kesehatan. Aplikasi seperti MyFitnessPal atau Yazio membantu melacak asupan nutrisi harian dan membuat keputusan yang lebih baik terkait pola makan.

Jika soal kesegaran bahan makanan sudah bisa dibedakan, maka bagaimana bisa mendapatkan bahan makanan yang lebih murah? Kalau bisa yang paling murah dari jenis bahan yang sama. Nah, ini penting melihat situasi musim kapan bahan makanan tersebut tersedia pada musim panen. Memilih bahan makanan saat musim panen tidak hanya membuat harga lebih terjangkau, tetapi juga meningkatkan kualitas dan kesegarannya. Saat musim mangga, misalnya, harga buah tersebut akan lebih murah dan rasanya lebih manis karena dipanen pada puncak kesegarannya.

Selain musim panen, berbelanja di pasar tradisional bisa menjadi alternatif. Mungkin soal kebersihan tempat dan kenyamanan lebih rendah dibandingkan di pasar modern. Akan tetapi, berbelanja di pasar tradisional sering kali lebih murah dibandingkan supermarket dan memungkinkan untuk memilih bahan makanan yang segar. Pedagang di pasar tradisional umumnya menawarkan produk dari petani setempat yang dipanen segar setiap hari. Kita juga dapat memilih produk olahan lokal yang menggunakan bahan baku asli Indonesia, seperti keripik buah, selai lokal, atau sirup buah. Produk-produk ini selain lebih terjangkau, juga mendukung industri lokal dan biasanya bebas dari pengawet berbahaya.

Sebenarnya, ada kriteria bahan makanan sehat, pertama adalah makanan organik. Makanan organik ditanam tanpa menggunakan pestisida sintetis, pupuk buatan, atau organisme hasil rekayasa genetika (GMO). Ini membuat makanan organik menjadi pilihan yang lebih sehat, terutama bagi mereka yang ingin meminimalkan paparan bahan kimia. Meski kadang lebih mahal, pilihan ini menawarkan manfaat kesehatan jangka panjang.

Kedua, tanpa pengawet. Makanan yang tidak menggunakan pengawet buatan lebih alami dan aman dikonsumsi secara rutin. Bahan makanan seperti sayur, buah, daging segar, serta produk olahan minimal (tempe, tahu) tidak mengandung pengawet berbahaya dan sebaiknya dikonsumsi sesegera mungkin untuk mempertahankan kandungan nutrisinya.

Terakhir adalah minim pemrosesan. Makanan yang minim proses, seperti biji-bijian utuh, sayur segar, dan daging tanpa olahan berlebihan, memiliki kandungan nutrisi yang lebih utuh dibandingkan makanan yang telah melalui banyak tahap pemrosesan. Proses pemanasan atau pengolahan tinggi sering kali mengurangi vitamin, mineral, dan serat yang ada dalam bahan makanan asli.¹

¹ Dari 43 penelitian mengenai gizi dan kesehatan yang ditinjau, 37 menemukan paparan UPF dalam pola makan terkait dengan setidaknya satu hasil kesehatan yang merugikan. Pada orang dewasa, *ultra food* memberikan dampak kelebihan berat badan, obesitas dan risiko kardio-metabolik; kanker, diabetes tipe-2, dan penyakit kardiovaskular; sindrom iritasi usus besar, depresi, dan kondisi kelemahan; dan kematian karena semua penyebab. Pada anak-anak dan remaja terdampak risiko kardio-metabolik dan asma.

B. Pengolahan Bahan Makanan

Setiap orang perlu meningkatkan kemampuan mereka dengan mempelajari berbagai keterampilan dasar. Semua ini dilakukan agar setiap orang bisa mengembangkan kemampuan mereka dalam membaca, menulis, berkomunikasi, dan berhitung sejak kecil. Memasak adalah salah satu cara yang efektif dan menyenangkan bagi anak-anak untuk belajar keterampilan dasar ini. Memasak menggabungkan belajar, bermain, dan berkarya dalam satu kegiatan.

Resep masakan bisa dibaca dari berbagai sumber, seperti buku, majalah, koran, blog, dan lainnya. Setelah membaca resep, kita perlu menyiapkan bahan dengan menimbang atau mengukur menggunakan alat, seperti timbangan, gelas ukur, atau sendok ukur. Satuan ukur yang digunakan bisa berupa gram, ons, liter, dan sebagainya.

Saat menimbang dan mengukur bahan, kita menerapkan keterampilan matematika. Kemudian, saat memasak dengan cara mencampur, merebus, menggoreng, atau memanggang, kita melakukan proses yang melibatkan ilmu kimia dan fisika, yang merupakan bagian dari keterampilan sains.

Memasak juga bisa dikembangkan menjadi usaha, baik di rumah maupun industri. Ini melibatkan perhitungan keuntungan dan kerugian, modal, jumlah produksi, dan harga jual. Dari kegiatan ini, anak-anak bisa belajar tentang keterampilan keuangan.

Beberapa keterampilan dasar dalam memasak yang perlu dikenalkan kepada anak sejak kecil sebagai upaya untuk melatih pengelolaan sumber daya keluarga dapat dijelaskan, sebagai berikut.

1. Keterampilan Dasar Menakar dan Menimbang Bahan

Bahan makanan harus ditimbang terlebih dahulu karena tidak semua bagian dari bahan makanan segar bisa digunakan. Contohnya, akar, kulit, daun yang layu, biji, tongkol jagung, dan jeroan ikan biasanya dibuang. Berat bahan makanan termasuk bagian yang tidak bisa dimakan disebut berat kotor. Menimbang bahan makanan juga bertujuan untuk: Mengetahui nilai gizi dalam resep masakan; Menghitung biaya yang diperlukan; dan Membuat resep standar. Untuk mengetahui berat bahan makanan, kita bisa menggunakan berbagai alat ukur tergantung jenis bahan makanan yang akan diolah. Beberapa alat ukur yang

digunakan untuk memasak adalah: Timbangan dan Alat ukur rumah tangga (URT). Timbangan dapur digital lebih mudah digunakan dan lebih akurat dibandingkan timbangan analog. Selain itu, alat ukur rumah tangga seperti sendok takar, cangkir takar, dan gelas ukur membantu dalam menakar bahan-bahan tertentu, seperti tepung, gula, minyak, dan air.

Setelah bahan makanan dibersihkan dan dipotong, berat bersih yang dapat dimakan sering kali berkurang. Perhitungan persentase berat bersih membantu untuk mengetahui seberapa banyak bahan yang akan digunakan dalam memasak. Misalnya, jika membeli 1 kg wortel dan setelah dikupas serta dipotong, beratnya menjadi 800 gram, maka bisa menghitung persentase dengan rumus: $(800\text{g} / 1000\text{g}) \times 100\% = 80\%$.

Apabila menggunakan untuk bahan cair dan bahan kering yang mudah dipadatkan, seperti tepung dan gula. Gelas ukur digunakan untuk cairan, sedangkan sendok takar untuk bahan seperti baking powder, garam, atau bumbu masakan. Sedangkan, bahan makanan padat seperti daging, sayuran, atau buah. Ini memastikan proporsi bahan makanan yang sesuai dengan resep dan kebutuhan nutrisi.

2. Keterampilan Dasar Merebus dan Memanggang Makanan (Metode Memasak)

Merebus adalah salah satu metode memasak yang paling sederhana dan sehat. Air mendidih digunakan untuk memasak bahan makanan hingga matang. Teknik ini mempertahankan banyak nutrisi yang mudah hilang dalam proses pemasakan yang lebih agresif. Untuk hasil terbaik adalah menggunakan panci yang sesuai ukuran dengan bahan makanan yang akan direbus. Selain itu juga, jangan terlalu lama merebus sayuran untuk menjaga tekstur dan kandungan vitaminnya.

Sebagai contoh, merebus sayuran hijau seperti bayam hanya membutuhkan beberapa menit untuk menjaga rasa dan kandungan gizinya, atau merebus telur hingga matang sempurna untuk sarapan bergizi.

Metode kedua adalah memanggang. Memanggang menggunakan panas kering dari oven. Teknik ini menghasilkan makanan yang lebih renyah di luar dan tetap lembut di dalam. Rasa makanan yang dipanggang lebih kompleks karena

karamelisasi alami yang terjadi selama proses memanggang. Untuk hasil yang baik adalah menggunakan suhu dan durasi waktu yang tepat sesuai jenis bahan makanan agar tidak kering atau terlalu matang.

Contohnya, memanggang ayam atau ikan dengan bumbu sederhana, seperti bawang putih dan minyak zaitun, menghasilkan hidangan yang lezat dan sehat. Sama halnya dengan memanggang roti atau kue juga membutuhkan keterampilan untuk memastikan adonan naik dan matang merata.

3. Campuran Makanan dan Tepung

Tepung memiliki banyak fungsi dalam memasak, termasuk sebagai pengikat, pemberi tekstur, dan penambah volume. Berbagai jenis tepung, seperti tepung terigu, tepung beras, dan maizena, digunakan dalam berbagai jenis masakan. Tepung juga penting dalam pembuatan kue dan roti, di mana proporsi yang tepat sangat penting untuk keberhasilan resep.

Kedua, campuran tepung dengan bahan lain, seperti telur, susu, mentega, dan gula, merupakan dasar untuk berbagai jenis adonan, dari kue hingga pasta. Menguasai teknik mencampur dan mengaduk adonan secara merata adalah keterampilan yang penting dalam memasak.

Dalam membuat adonan pancake yang lembut, perlu mencampur tepung, telur, dan susu dalam takaran yang pas. Tepung juga digunakan untuk membuat saus seperti saus putih (béchamel) atau saus kental lainnya.

C. Penyimpanan Makanan

Penyimpanan makanan merupakan elemen penting yang harus diperhatikan dalam pengelolaan rumah tangga. Aspek ini sering kali diabaikan oleh banyak orang, padahal memiliki peran yang signifikan dalam menjaga kualitas, keamanan, serta nilai gizi makanan yang kita konsumsi sehari-hari. Selain itu, penyimpanan yang tepat juga membantu mengurangi pemborosan makanan dan mendukung keberlanjutan lingkungan. Dalam artikel ini, kita akan membahas secara mendalam berbagai teknik penyimpanan makanan yang tepat, bahaya kontaminasi pangan, serta strategi praktis untuk mengurangi pemborosan makanan di rumah.

1. Teknik Penyimpanan Makanan untuk Menjaga Kualitas dan Nilai Gizi

Penyimpanan makanan yang baik tidak hanya memastikan bahwa makanan tetap aman dikonsumsi, tetapi juga mempertahankan kualitas serta kandungan gizinya. Masing-masing jenis makanan memiliki teknik penyimpanan yang berbeda, yang jika diterapkan dengan benar dapat memperpanjang masa simpan dan menjaga kesegaran.

a. Pendinginan

Pendinginan merupakan metode penyimpanan makanan dengan menempatkannya pada suhu rendah, umumnya sekitar 4°C atau lebih rendah. Tujuan utama dari pendinginan adalah memperlambat pertumbuhan mikroorganisme yang dapat menyebabkan pembusukan. Tujuannya dari metode pendinginan adalah membantu mempertahankan tekstur, warna, serta nutrisi makanan. Misalnya, sayuran berdaun hijau yang disimpan dalam suhu rendah akan tetap segar lebih lama dan tidak cepat layu.

Sayuran sebaiknya disimpan dalam wadah tertutup atau plastik berlubang untuk mencegah kelembapan berlebih yang dapat menyebabkan pembusukan. Produk susu seperti keju juga harus disimpan dalam wadah tertutup agar tidak terkena udara langsung.

b. Pembekuan

Pembekuan merupakan metode penyimpanan dengan menurunkan suhu makanan hingga -18°C atau lebih rendah. Pada suhu ini, pertumbuhan mikroorganisme terhenti, sehingga makanan dapat disimpan untuk jangka waktu yang lebih lama. Tujuannya adalah untuk mempertahankan kualitas makanan dalam jangka panjang, terutama ketika kita memiliki bahan yang berlebih dan tidak ingin membuangnya. Namun, pembekuan yang berulang kali dapat merusak tekstur dan kualitas nutrisi makanan. Oleh karena itu, hindari membekukan makanan yang sudah dicairkan lebih dari sekali.

c. Pengeringan

Pengeringan adalah proses mengurangi kadar air dalam makanan sehingga pertumbuhan mikroorganisme terhambat.

Teknik ini sering digunakan untuk membuat bahan makanan tahan lama tanpa perlu disimpan di lemari pendingin. Tujuannya untuk membantu mempertahankan nilai gizi dan membuatnya mudah disimpan tanpa membutuhkan ruang pendingin. Pengeringan juga sering kali membuat makanan menjadi lebih mudah diangkut atau dikonsumsi sebagai camilan.

d. Pengalengan

Pengalengan adalah metode sterilisasi makanan yang melibatkan pemanasan makanan dalam kaleng tertutup hingga membunuh semua mikroorganisme. Makanan yang telah dikalengkan dapat bertahan selama berbulan-bulan bahkan bertahun-tahun tanpa perlu didinginkan. Tujuannya adalah memungkinkan penyimpanan jangka panjang dengan risiko kontaminasi mikroba yang sangat rendah. Proses ini juga memastikan bahwa nutrisi tetap terjaga dalam waktu yang lama. Setelah kaleng dibuka, makanan harus segera dikonsumsi atau disimpan dalam lemari pendingin dan dihabiskan dalam beberapa hari.

2. Bahaya Kontaminasi Pangan: Penyebab, Gejala, dan Cara Mencegah Keracunan Makanan

Kontaminasi pangan adalah salah satu ancaman utama dalam pengelolaan makanan. Kontaminasi terjadi ketika makanan terpapar oleh mikroorganisme patogen, zat kimia, atau bahan berbahaya lainnya yang dapat menyebabkan penyakit atau keracunan makanan. Kontaminasi dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk penanganan yang tidak higienis, penyimpanan yang tidak tepat, dan kontaminasi silang.

Salah satu penyebab umum kontaminasi pangan adalah kebiasaan tidak mencuci tangan sebelum menyiapkan makanan, penggunaan peralatan yang kotor, dan tidak membersihkan permukaan yang digunakan untuk memotong bahan mentah. Misalnya, menggunakan talenan yang sama untuk memotong daging mentah dan sayuran tanpa mencucinya dapat menyebabkan perpindahan bakteri dari daging mentah ke sayuran.

Kedua, menyimpan makanan pada suhu yang salah atau dalam kemasan yang tidak kedap udara dapat menyebabkan

mikroorganisme tumbuh lebih cepat dan menyebabkan pembusukan atau kontaminasi. Makanan yang disimpan di luar lemari pendingin atau *freezer* lebih dari batas aman dapat menjadi sarang bakteri.

Ketiga, ada kemungkinan kontaminasi silang, yaitu perpindahan mikroorganisme berbahaya dari satu bahan makanan ke bahan lain. Misalnya, mencampurkan daging mentah dengan sayuran matang dapat menyebabkan kontaminasi silang dan meningkatkan risiko keracunan makanan.

Dampak dari kontaminasi, tentunya langsung pada kesehatan, khususnya kejadian keracunan makanan. Gejala umum keracunan makanan meliputi mual, muntah, diare, sakit perut, dan demam. Dalam kasus yang parah, keracunan makanan dapat menyebabkan dehidrasi parah atau bahkan kematian, terutama pada kelompok rentan seperti anak-anak, orang tua, dan individu dengan sistem kekebalan yang lemah.

Setelah mengetahui risiko akan kontaminasi makanan, maka kita perlu memberikan perhatian khusus mengenai bagaimana pencegahannya, antara lain:

a. *Cuci Tangan dan Peralatan*

Mencuci tangan dengan sabun sebelum menangani makanan adalah langkah penting dalam mencegah penyebaran bakteri. Selain itu, pastikan peralatan memasak seperti pisau dan talenan dibersihkan dengan baik setelah digunakan.

b. *Pisahkan Bahan Makanan*

Makanan mentah, seperti daging, ikan, dan telur, harus selalu dipisahkan dari makanan yang siap dikonsumsi untuk menghindari kontaminasi silang.

c. *Masak Hingga Matang Sempurna*

Pastikan makanan dimasak hingga suhu yang aman, terutama daging, ikan, dan telur, untuk membunuh bakteri yang mungkin ada di dalamnya.

d. *Simpan Makanan dengan Benar*

Selalu simpan makanan yang mudah rusak dalam lemari pendingin atau *freezer*, dan pastikan suhu penyimpanan sesuai dengan yang direkomendasikan.

3. Penyimpanan Sayur, Buah, Daging, dan Produk Olahan agar Lebih Tahan Lama

Setiap jenis makanan memiliki cara penyimpanan yang berbeda-beda agar tetap segar dan aman dikonsumsi. Pemahaman tentang cara menyimpan sayur, buah, daging, dan produk olahan dengan benar dapat membantu memperpanjang umur simpan dan menjaga kualitas makanan.

a. Sayuran

Sebagian besar sayuran harus disimpan dalam lemari pendingin dalam wadah tertutup untuk mencegah kehilangan kelembapan. Sayuran berdaun hijau, seperti bayam, selada, dan kale, lebih baik disimpan dalam kantong plastik berlubang untuk mencegah kelembapan berlebih yang bisa menyebabkan pembusukan. Perhatikan untuk sayuran yang lebih keras seperti wortel atau brokoli, bungkus dengan kertas sebelum disimpan di dalam plastik agar tetap segar lebih lama.

b. Buah

Buah-buahan yang sudah matang sebaiknya disimpan terpisah dari yang belum matang. Beberapa buah, seperti apel, mengeluarkan gas etilen yang dapat mempercepat pematangan buah lain, sehingga menyimpan buah-buahan tersebut bersama dapat memperpendek umur simpan. Perhatikan untuk buah-buahan seperti pisang dan tomat lebih baik disimpan pada suhu ruang hingga matang. Setelah matang, baru simpan dalam lemari es untuk memperpanjang kesegarannya.

c. Daging

Daging segar harus disimpan dalam wadah tertutup dan ditempatkan di bagian paling bawah lemari es untuk mencegah tetesan cairan daging mencemari makanan lain. Daging yang tidak akan segera dikonsumsi sebaiknya dibekukan pada suhu -18°C atau lebih rendah. Jika ingin menggunakan daging yang beku, *thawing* (pencairan) sebaiknya dilakukan di dalam lemari pendingin, bukan di suhu ruang, untuk menghindari pertumbuhan bakteri.

d. Produk Olahan

Produk seperti susu, yoghurt, dan keju sebaiknya disimpan dalam lemari pendingin sesuai dengan petunjuk pada kemasan. Produk olahan yang sudah dibuka sebaiknya segera dikonsumsi atau disimpan dalam wadah kedap udara agar tidak terpapar udara yang dapat mempercepat kerusakan.

4. Pengelolaan Stok Bahan Makanan untuk Mengurangi Pemborosan

Pemborosan makanan tidak hanya berdampak pada pengeluaran rumah tangga, tetapi juga menjadi salah satu masalah lingkungan yang serius. Dengan pengelolaan stok bahan makanan yang baik, kita dapat mengurangi pemborosan dan memastikan makanan yang kita beli tidak terbuang sia-sia. Beberapa langkah praktis yang dapat diterapkan, antara lain:

a. Membuat Daftar Belanja

Membuat daftar belanja sebelum pergi ke pasar atau supermarket sangat penting agar kita membeli bahan makanan sesuai dengan kebutuhan. Hal ini juga membantu menghindari pembelian berlebih atau bahan makanan yang tidak diperlukan.

b. Memeriksa Tanggal Kedaluwarsa

Sebelum membeli makanan, pastikan selalu memeriksa tanggal kedaluwarsa yang tertera pada kemasan. Selain itu, makanan yang lebih dahulu dibeli harus dikonsumsi lebih dahulu (*metode first in, first out*).

c. Menyimpan Makanan dengan Benar

Seperti yang telah dibahas sebelumnya, penyimpanan yang benar dapat memperpanjang umur simpan makanan dan menghindari pemborosan.

d. Menggunakan Sisa Makanan

Sisa makanan dari makan siang atau makan malam dapat dimanfaatkan untuk hidangan lain keesokan harinya. Misalnya, sayur-sayuran yang tersisa bisa dijadikan bahan sup atau tumisan, sementara nasi yang tidak habis bisa digunakan untuk membuat nasi goreng.

e. Komposting

Sisa makanan organik, seperti kulit buah, sayuran, dan ampas teh, dapat dijadikan kompos. Komposting membantu mengurangi limbah makanan dan menghasilkan pupuk alami yang baik untuk tanaman di rumah.

5. Tips Menyimpan Sisa Makanan agar Tetap Aman Dikonsumsi
- Sisa makanan yang disimpan dengan benar dapat tetap aman dikonsumsi beberapa hari setelah dimasak. Salah satu hal yang bisa dilakukan adalah dengan segera mendinginkan makanan setelah selesai dimasak. Semakin cepat makanan didinginkan, semakin sedikit waktu yang dimiliki bakteri untuk berkembang biak. Kedua, penggunaan wadah kedap udara. Wadah kedap udara sangat penting untuk menyimpan sisa makanan agar tidak terkena udara dan bakteri. Selain itu, wadah yang kedap udara juga membantu menjaga kelembapan dan mencegah makanan menjadi kering.

Saat akan mengonsumsi kembali sisa makanan, pastikan untuk memanaskannya hingga suhu 70°C atau lebih, untuk membunuh bakteri yang mungkin tumbuh selama penyimpanan. Sehingga, hal ini untuk menghindari hal yang tidak diinginkan kala mengonsumsi makanan.

Penyimpanan makanan yang tepat merupakan salah satu cara penting untuk menjaga kualitas, keamanan, dan nilai gizi makanan yang kita konsumsi sehari-hari. Selain itu, penyimpanan yang baik juga berperan dalam mengurangi pemborosan makanan dan menjaga keberlanjutan lingkungan. Dengan memahami teknik penyimpanan yang tepat untuk berbagai jenis makanan, kita dapat memastikan bahwa makanan yang kita simpan tetap segar, aman, dan bergizi. Lebih dari itu, pengelolaan stok bahan makanan dan pemanfaatan sisa makanan juga dapat membantu mengurangi pengeluaran rumah tangga dan berdampak positif pada lingkungan.

| BAB 8

KONSUMSI BIJAK

Dalam era modern, konsumsi telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan manusia. Namun, pola konsumsi yang berlebihan dan tidak berkelanjutan telah menimbulkan berbagai masalah lingkungan, sosial, dan ekonomi. Bab ini akan mengupas tuntas konsep konsumsi bijak, yang tidak hanya berfokus pada aspek kesehatan individu, tetapi juga pada dampak yang lebih luas terhadap planet kita.

A. Membaca Label Produk

Meneliti label nutrisi adalah langkah penting untuk membuat keputusan konsumsi yang lebih bijak. Label ini menyediakan informasi esensial yang membantu konsumen memahami apa yang terkandung dalam makanan mereka. Hal sederhana ini sering kali diabaikan karena dianggap membuang waktu dalam belanja. Padahal sehat tidaknya tubuh kita tergantung makanan apa yang kita konsumsi.

Pertama, kita dapat mengetahui nilai gizi yang ada pada makanan. Kalori merupakan satuan pengukuran energi yang diperoleh dari makanan dan digunakan oleh tubuh untuk menjalankan fungsi sehari-hari. Sementara satuan kalori sering digunakan, label produk biasanya menyajikan informasi dalam bentuk kilo kalori (kcal). Menghitung kebutuhan energi harian seseorang tergantung pada faktor-faktor seperti usia, berat badan, tingkat aktivitas fisik, dan tujuan kesehatan.



Gambar 8.1 Contoh Label Makanan pada Kemasan

Kedua, terdapat kandungan makronutrien, seperti protein, karbohidrat, dan lemak, yang diperlukan tubuh dalam jumlah besar untuk menghasilkan energi dan mendukung fungsi tubuh yang optimal. Protein berfungsi untuk pertumbuhan dan perbaikan jaringan. Sumber protein yang baik termasuk daging tanpa lemak, ikan, telur, kacang-kacangan, dan produk susu. Karbohidrat merupakan sumber energi utama tubuh. Namun, ada perbedaan antara karbohidrat kompleks (seperti gandum utuh dan sayuran) dan karbohidrat sederhana (seperti gula), yang dapat memengaruhi tingkat energi dan kesehatan jangka panjang. Walaupun sering dihindari, lemak sehat, seperti asam lemak tak jenuh dari minyak zaitun dan kacang-kacangan, diperlukan untuk menyerap vitamin dan mendukung fungsi otak.

Ketiga, kandungan mikronutrien, seperti vitamin dan mineral, yang dibutuhkan dalam jumlah kecil namun berperan penting dalam menjaga kesehatan. Misalnya, vitamin C mendukung sistem kekebalan tubuh, sementara kalsium memperkuat tulang. Sumber makanan yang kaya mikronutrien meliputi sayuran hijau, buah-buahan, kacang-kacangan, dan produk susu.

Bila kita melihat pada komposisi bahan makanan, kita dapat melihat adanya zat aditif. Zat aditif sering ditambahkan dalam makanan olahan untuk memperpanjang masa simpan atau meningkatkan rasa dan penampilan. Zat aditif ini termasuk pewarna, pengawet, dan penyedap rasa. Meskipun aditif makanan aman dalam jumlah kecil sesuai regulasi, konsumsi berlebihan bisa berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan. Penting bagi konsumen untuk mengenali bahan-bahan ini dan mempertimbangkan pola konsumsi mereka.

Selain nutrisi, label juga memberikan informasi tentang bahan baku yang digunakan dalam produk makanan. Hal ini dapat membantu konsumen membuat pilihan yang lebih sehat dan bertanggung jawab.

1. Produk Olahan vs. Produk Segar

Produk olahan sering kali mengandung bahan tambahan, seperti pengawet dan pemanis, yang dapat menurunkan nilai gizinya dibandingkan produk segar. Mengonsumsi lebih banyak makanan segar, seperti buah-buahan, sayuran, dan biji-bijian, bermanfaat bagi kesehatan karena lebih sedikit diproses dan mengandung nutrisi alami yang lebih tinggi.

2. Produk Lokal vs. Impor

Produk lokal sering kali lebih segar, lebih murah, dan mendukung perekonomian setempat. Di sisi lain, produk impor mungkin menawarkan variasi makanan, tetapi harganya bisa lebih mahal dan memiliki dampak lingkungan karena jarak transportasi yang jauh. Memilih produk lokal juga membantu mengurangi jejak karbon dan mendukung petani lokal.

3. Sertifikasi Produk

Berbagai jenis sertifikasi, seperti organik, halal, dan bebas gluten, memberikan jaminan tambahan kepada konsumen mengenai kualitas atau keamanan produk. Misalnya, sertifikasi organik menjamin bahwa produk tersebut ditanam tanpa pestisida sintesis, sementara sertifikasi halal memastikan bahwa makanan diproduksi sesuai dengan standar syariah. Memahami label ini membantu konsumen memilih produk yang sesuai dengan nilai atau kebutuhan mereka.

Selain label nutrisi dan bahan baku, ada elemen penting lainnya yang tidak boleh diabaikan oleh konsumen, yaitu tanggal

kedaluwarsa dan sertifikasi produk. Kedua elemen ini memberikan panduan tambahan untuk memastikan keamanan dan kualitas produk yang dikonsumsi oleh keluarga.

Tanggal kedaluwarsa adalah penanda waktu yang menunjukkan sampai kapan suatu produk makanan masih layak dikonsumsi dengan kualitas dan keamanan yang optimal. Ada beberapa jenis tanggal yang sering tercantum pada kemasan makanan, dan konsumen perlu memahami perbedaannya untuk membuat keputusan yang tepat:

1. *Best Before* (Sebaiknya Dikonsumsi Sebelum)

Tanggal "*best before*" mengindikasikan batas waktu terbaik untuk mengonsumsi produk agar tetap memiliki kualitas terbaik dalam hal rasa, tekstur, atau nilai gizi. Meskipun makanan mungkin masih aman untuk dikonsumsi setelah tanggal ini, kualitasnya mungkin sudah menurun. Misalnya, sereal mungkin menjadi lebih lembek atau minuman jus menjadi kurang segar, tetapi mereka mungkin masih aman selama tidak ada tanda-tanda pembusukan.

2. *Use By* (Gunakan Sebelum)

Tanggal "*use by*" adalah penanda batas waktu keamanan untuk mengonsumsi produk, terutama untuk produk yang mudah rusak, seperti daging, susu, dan produk olahan segar lainnya. Makanan yang dikonsumsi setelah tanggal "*use by*" mungkin berisiko mengandung mikroorganisme yang berbahaya bagi kesehatan, meskipun terlihat, berbau, atau terasa normal. Sangat penting untuk mematuhi tanggal ini untuk mencegah risiko keracunan makanan.

3. *Sell By* (Dijual Sebelum)

Tanggal "*sell by*" adalah panduan untuk pengecer mengenai kapan suatu produk harus ditarik dari rak, tetapi bukan penanda bahwa produk tersebut tidak aman untuk dikonsumsi. Produk mungkin masih bisa dikonsumsi dengan aman setelah tanggal "*sell by*", asalkan masih dalam kondisi baik dan disimpan sesuai dengan petunjuk.

Mengecek tanggal kedaluwarsa sangat penting untuk menjaga keamanan makanan yang dikonsumsi oleh keluarga. Mengabaikan hal ini bisa berisiko menyebabkan gangguan kesehatan, seperti keracunan makanan atau penurunan kualitas gizi. Cara menyimpan

produk setelah kemasan dibuka juga perlu diperhatikan agar produk tetap aman untuk dikonsumsi dalam waktu tertentu setelah dibuka.

Sertifikasi produk juga perlu diperhatikan, sebab ini merupakan indikator penting lainnya yang dapat membantu konsumen dalam memilih produk yang sesuai dengan kebutuhan kesehatan, agama, atau preferensi gaya hidup. Beberapa jenis sertifikasi yang sering ditemukan pada produk makanan dan minuman:

1. Sertifikasi Organik

Sertifikasi ini menunjukkan bahwa produk tersebut telah diproduksi tanpa menggunakan pestisida, pupuk sintetis, atau bahan kimia berbahaya lainnya. Produk organik dianggap lebih ramah lingkungan dan lebih aman bagi kesehatan karena tidak mengandung residu pestisida. Namun, produk organik juga cenderung lebih mahal karena proses pertaniannya yang lebih kompleks dan memerlukan waktu lebih lama.

2. Sertifikasi Halal

Sertifikasi halal adalah jaminan bahwa produk makanan atau minuman telah diproduksi sesuai dengan hukum Islam, mulai dari pemilihan bahan baku, proses pengolahan, hingga distribusinya. Sertifikasi ini sangat penting bagi konsumen muslim yang harus memastikan bahwa produk yang mereka konsumsi bebas dari bahan-bahan yang dilarang oleh agama, seperti babi atau alkohol.

3. Sertifikasi Bebas Gluten

Sertifikasi ini ditujukan untuk produk yang tidak mengandung gluten, yang merupakan protein yang terdapat pada gandum, barley, dan rye. Sertifikasi bebas gluten sangat penting bagi orang dengan penyakit celiac atau sensitivitas gluten non-celiac, yang harus menghindari gluten untuk mencegah kerusakan pada sistem pencernaan mereka. Sertifikasi ini memberikan jaminan bahwa produk benar-benar aman untuk dikonsumsi oleh mereka yang memiliki kondisi ini.

4. Sertifikasi Bebas GMO (*Genetically Modified Organism*)

Sertifikasi bebas GMO menandakan bahwa produk tidak mengandung bahan-bahan yang dimodifikasi secara genetik. Banyak konsumen yang memilih produk bebas GMO karena kekhawatiran tentang dampak jangka panjang dari konsumsi

makanan yang berasal dari organisme hasil rekayasa genetik, meskipun penelitian ilmiah masih terus berkembang dalam hal ini.

5. Sertifikasi *Fair Trade*

Sertifikasi ini memastikan bahwa produk tersebut dihasilkan dengan memperhatikan prinsip keadilan bagi para petani dan pekerja, serta lingkungan. Sertifikasi *Fair Trade* terutama berlaku pada produk seperti kopi, cokelat, dan teh, yang sering dihasilkan di negara-negara berkembang. Dengan membeli produk bersertifikat *Fair Trade*, konsumen mendukung keberlanjutan ekonomi dan kesejahteraan sosial di negara-negara penghasil.

Bahan tambahan makanan sering digunakan dalam produk olahan untuk memperpanjang masa simpan, meningkatkan rasa, warna, atau tekstur makanan. Namun, tidak semua bahan tambahan aman jika dikonsumsi dalam jumlah besar atau secara teratur. Beberapa bahan tambahan yang perlu diwaspadai:

1. Pewarna Buatan

Pewarna buatan digunakan untuk mempercantik tampilan makanan, namun beberapa di antaranya dapat menyebabkan reaksi alergi, atau bahkan berkontribusi pada masalah kesehatan lainnya jika dikonsumsi secara berlebihan. Misalnya, pewarna kuning tartrazine (*Yellow No. 5*) telah dikaitkan dengan reaksi alergi pada beberapa orang. Untuk mengurangi risiko ini, carilah produk yang menggunakan pewarna alami, seperti jus sayur atau buah.

2. Pengawet

Pengawet digunakan agar masa simpan produk lebih lama, tetapi beberapa pengawet, seperti natrium benzoat dan nitrat, bisa berdampak buruk bagi kesehatan jika dikonsumsi dalam jumlah besar. Nitrat, yang sering ditemukan dalam daging olahan, bisa meningkatkan risiko kanker usus besar jika dikonsumsi secara berlebihan. Cobalah untuk memilih produk yang minim pengawet atau yang menggunakan pengawet alami, seperti garam dan cuka.

3. Gula Tambahan

Gula tambahan sering disertakan dalam makanan dan minuman olahan untuk meningkatkan rasa. Namun, konsumsi

gula tambahan berlebihan dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti obesitas, diabetes tipe 2, dan penyakit jantung. Pada label nutrisi, gula tambahan sering kali diidentifikasi dengan berbagai nama, seperti sukrosa, glukosa, fruktosa, sirup jagung, atau dekstroza. Pilihlah produk dengan kadar gula rendah dan hindari produk yang mengandung banyak gula tambahan.

Saat berbelanja, sangat penting untuk membandingkan berbagai produk agar dapat memilih yang lebih sehat. Ini tidak hanya berlaku untuk makanan olahan, tetapi juga untuk produk segar. Hal yang perlu diperhatikan dalam membandingkan produk:

1. Perhatikan Jumlah Gula dan Lemak

Saat memilih makanan, seperti yoghurt atau granola, perhatikan jumlah gula dan lemak pada label nutrisi. Beberapa produk mungkin tampak sehat di luar, tetapi mengandung kadar gula yang tinggi. Pilihlah versi yang mengandung lebih sedikit gula atau lemak tambahan.

2. Pilih Produk dengan Lebih Sedikit Bahan Tambahan

Produk dengan daftar bahan yang lebih sederhana dan tanpa bahan tambahan berlebihan biasanya lebih sehat. Misalnya, pilih selai kacang yang hanya mengandung kacang dan garam daripada yang mengandung gula, minyak terhidrogenasi, dan bahan pengawet.

3. Bandingkan Nilai Gizi

Jika ada dua produk serupa, bandingkan kandungan nutrisinya. Pilih yang lebih tinggi serat, vitamin, dan mineral, serta lebih rendah garam dan lemak jenuh. Misalnya, jika membandingkan dua jenis roti, pilih yang mengandung lebih banyak serat dan lebih sedikit garam.

4. Perhatikan Ukuran Porsi

Beberapa produk mungkin tampak lebih sehat karena mengandung sedikit kalori atau lemak, tetapi perhatikan ukuran porsinya. Produk dengan porsi kecil mungkin memiliki kandungan kalori dan lemak rendah per sajian, tetapi jika porsi tersebut terlalu kecil dibandingkan dengan produk lain, perbandingan nutrisi tidak akan akurat.

Penting untuk melibatkan seluruh anggota keluarga, terutama anak-anak, dalam memahami isi dan kualitas produk yang mereka

konsumsi. Kesadaran ini membantu membentuk kebiasaan makan yang lebih sehat dan membuat mereka lebih peduli terhadap kesehatan di masa depan. Dengan membangun kesadaran kolektif terhadap isi produk yang dikonsumsi, kita tidak hanya menciptakan kebiasaan makan yang lebih sehat dalam jangka pendek, tetapi juga membentuk pola hidup sehat bagi keluarga dalam jangka panjang.

B. Belanja Cerdas

Belanja cerdas adalah keterampilan penting yang tidak hanya membantu menghemat uang, tetapi juga memastikan keluarga mendapatkan makanan sehat yang bergizi. Ini melibatkan perencanaan yang baik, memilih produk dengan bijak, serta menghindari pembelian impulsif yang bisa merugikan kesehatan dan keuangan. Beberapa strategi untuk belanja cerdas:

1. **Tips Belanja Hemat dan Sehat: Perencanaan Belanja, Membuat Daftar Belanja, dan Pemilihan Waktu Belanja**

Perencanaan adalah kunci untuk belanja yang efektif. Mulailah dengan menyusun rencana menu mingguan, sehingga tahu bahan apa saja yang diperlukan. Dengan merencanakan sebelumnya, dapat menghindari pembelian barang yang tidak perlu dan memastikan bahwa semua makanan yang dibeli akan digunakan. Selain itu, perencanaan ini juga bisa mengurangi limbah makanan, karena hanya membeli bahan yang akan digunakan dalam periode tertentu.

Kedua, dengan menggunakan daftar belanja. Ini merupakan alat yang sangat membantu untuk memastikan bahwa tetap fokus saat berbelanja. Dengan daftar belanja, tidak hanya bisa menghemat waktu, tetapi juga mengurangi risiko membeli produk yang tidak dibutuhkan. Pastikan untuk menuliskan bahan-bahan yang benar-benar diperlukan berdasarkan rencana menu dan kebutuhan rumah tangga.

Saat membuat daftar, kelompokkan item berdasarkan kategori (misalnya, sayuran, buah-buahan, daging, kebutuhan rumah tangga) untuk mempermudah dan mempercepat proses belanja di toko.

Selanjutnya, memilih waktu yang tepat untuk berbelanja bisa membantu mengurangi stres dan membuat pengalaman belanja lebih efisien. Belanja pada pagi hari, terutama di

pasar tradisional, biasanya menawarkan produk yang lebih segar dengan harga lebih murah. Selain itu, menghindari waktu-waktu ramai (seperti sore hari atau akhir pekan) dapat membantu belanja lebih cepat dan lebih fokus, sehingga cenderung menghindari pembelian impulsif.

2. Strategi Menghindari Godaan Belanja Impulsif

Belanja impulsif sering kali terjadi ketika kita tidak mematuhi rencana atau daftar belanja. Hal ini dapat meningkatkan pengeluaran yang tidak perlu dan menyebabkan kita membeli makanan yang kurang sehat. Berikut beberapa strategi untuk menghindari godaan belanja impulsif:

a. Makan Sebelum Berbelanja

Salah satu alasan utama seseorang melakukan pembelian impulsif adalah karena rasa lapar. Belanja saat lapar membuat lebih tergoda untuk membeli makanan siap saji atau camilan yang tidak ada dalam rencana. Oleh karena itu, pastikan untuk makan terlebih dahulu sebelum pergi berbelanja.

b. Tetap Berpegang pada Daftar

Memiliki daftar belanja bukan hanya soal menuliskan barang yang diperlukan, tetapi juga tentang disiplin dalam mematuhi. Jika melihat barang yang tidak ada di daftar, tanyakan pada diri sendiri apakah barang tersebut benar-benar diperlukan atau hanya sekadar keinginan sesaat. Dengan berpegang pada daftar, dapat menghindari pengeluaran yang tidak perlu.

c. Batasi Waktu Berbelanja

Berbelanja dalam waktu yang terbatas membantu fokus pada barang-barang yang ada di daftar dan mengurangi waktu untuk melihat-lihat barang lain. Jika terlalu lama di toko, godaan untuk membeli barang-barang yang tidak perlu akan meningkat. Jadi, cobalah untuk menetapkan waktu yang efektif dan efisien saat berbelanja.

d. Jauhi Rak yang Tidak Diperlukan

Biasanya, produk yang mahal dan tidak sehat ditempatkan pada rak yang berada di ketinggian mata atau di dekat kasir untuk memicu pembelian impulsif. Dengan berfokus pada

barang-barang yang ada di daftar belanja dan menghindari rak-rak tersebut, bisa menghindari produk yang tidak diperlukan.

3. Memanfaatkan Promo dan Diskon Tanpa Mengorbankan Kualitas Makanan

Promo dan diskon memang dapat membantu menghemat pengeluaran, tetapi sangat penting untuk tetap memperhatikan kualitas makanan dan tidak membeli produk hanya karena tergiur harga murah. Beberapa tips untuk memanfaatkan promo dengan bijak:

a. Beli Barang yang Memang Dibutuhkan

Diskon dapat menggiurkan, tetapi hanya beli barang yang memang ada di daftar belanja atau yang akan digunakan dalam waktu dekat. Jika tidak, mungkin membeli produk yang akhirnya tidak digunakan dan terbuang sia-sia.

b. Periksa Tanggal Kedaluwarsa

Promo diskon sering kali diberikan untuk produk yang mendekati tanggal kedaluwarsa. Meskipun harganya lebih murah, pastikan memeriksa tanggal kedaluwarsa dan hanya membeli produk yang dapat dikonsumsi sebelum kedaluwarsa. Jangan tergoda membeli produk yang akan segera basi atau rusak meskipun harganya murah.

c. Belanja dalam Jumlah Besar untuk Produk yang Tahan Lama

Promo diskon adalah kesempatan bagus untuk membeli barang-barang pokok yang tahan lama dalam jumlah besar, seperti beras, minyak, atau produk kaleng. Ini membantu menghemat dalam jangka panjang karena harga grosir biasanya lebih murah dibandingkan pembelian satuan.

d. Hindari Produk yang Tinggi Zat Tambahan atau Rendah Nutrisi

Produk yang sering kali didiskon besar-besaran adalah makanan ringan atau minuman yang tinggi gula, garam, atau bahan tambahan lainnya. Meskipun terlihat menguntungkan, pembelian produk seperti ini bisa berdampak negatif pada kesehatan keluarga. Prioritaskan kualitas makanan dan nutrisi daripada harga yang murah.



4. Mendukung Produk Lokal dan UMKM sebagai Pilihan Belanja yang Bijak

Mendukung produk lokal dan usaha mikro, kecil, dan menengah (UMKM) adalah pilihan bijak yang tidak hanya membantu ekonomi lokal, tetapi juga memberikan manfaat bagi konsumen. Beberapa alasan mengapa mendukung produk lokal bisa menjadi keputusan yang cerdas:

a. Produk Lebih Segar dan Bergizi

Produk lokal, terutama sayuran, buah-buahan, dan produk pangan segar lainnya, biasanya tidak memerlukan pengiriman jarak jauh dan cenderung lebih segar ketika sampai di tangan konsumen. Ini membuat produk lokal lebih bergizi dan lebih aman karena tidak memerlukan banyak bahan pengawet.

b. Mengurangi Jejak Karbon

Membeli produk lokal membantu mengurangi jejak karbon karena produk tersebut tidak perlu dikirim dari jarak jauh, sehingga mengurangi penggunaan bahan bakar untuk transportasi. Ini adalah langkah kecil yang bisa kita ambil untuk mendukung keberlanjutan lingkungan.

c. Mendukung Ekonomi Lokal

Dengan membeli dari petani, produsen, dan pedagang lokal, kita berkontribusi langsung pada pertumbuhan ekonomi di komunitas sekitar. Dukungan terhadap UMKM juga membantu menciptakan lapangan pekerjaan dan memperkuat ekonomi lokal, terutama di masa yang penuh tantangan seperti sekarang.

d. Menjaga Keberagaman Produk

Produk lokal sering kali mencerminkan kekayaan budaya dan keanekaragaman hayati daerah tersebut. Dengan membeli produk lokal, mendukung kelestarian varietas tanaman atau makanan yang mungkin tidak tersedia di pasar global. Ini juga memperkaya pilihan konsumen dalam hal jenis dan cita rasa makanan.

Dengan mempraktikkan belanja cerdas, keluarga tidak hanya dapat menghemat uang, tetapi juga mengonsumsi makanan yang lebih sehat dan lebih ramah lingkungan. Ini adalah langkah kecil

yang dapat memberikan dampak besar pada kesehatan keluarga dan masyarakat sekitar.

C. Mengurangi Limbah

Mengelola limbah dengan bijak, khususnya di lingkungan rumah tangga, adalah langkah penting untuk menciptakan gaya hidup yang lebih berkelanjutan. Mengurangi limbah, terutama limbah makanan, tidak hanya membantu menjaga lingkungan, tetapi juga berkontribusi pada penghematan sumber daya dan biaya. Beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi limbah dalam keluarga:

1. Prinsip 3R (*Reduce, Reuse, Recycle*)

Prinsip 3R adalah pendekatan yang sangat efektif untuk mengurangi limbah rumah tangga, termasuk limbah makanan. *Reduce* merupakan langkah pertama dalam mengurangi limbah adalah mengurangi jumlah yang dihasilkan. Hal ini bisa dilakukan dengan mengatur pola konsumsi, seperti membeli hanya apa yang dibutuhkan, mengurangi pembelian makanan dalam kemasan, dan menghindari makanan yang cenderung cepat rusak jika tidak segera dikonsumsi. Perencanaan menu dan belanja yang bijak sangat membantu dalam mengurangi sisa makanan yang tidak terpakai.

Kedua, *Reuse* (Gunakan Kembali). Banyak barang yang dapat digunakan kembali alih-alih langsung dibuang, seperti wadah plastik, kaleng, atau botol kaca yang dapat dijadikan tempat penyimpanan. Dalam konteks makanan, bahan makanan seperti tulang, sisa sayuran, dan kulit buah bisa digunakan untuk membuat kaldu atau bahan masakan lain. Menggunakan kembali makanan sisa untuk diolah menjadi hidangan baru adalah contoh konkret dari prinsip *reuse*.

Ketiga, *Recycle* (Daur Ulang). Limbah yang sudah tidak bisa digunakan lagi dapat didaur ulang, terutama sampah organik seperti sisa makanan. Sampah organik bisa diolah menjadi kompos untuk menyuburkan tanaman di rumah. Selain itu, sampah non-organik seperti plastik atau kertas bisa dikumpulkan dan diantarkan ke pusat daur ulang agar tidak menumpuk di tempat pembuangan sampah.

Dengan menerapkan prinsip 3R, keluarga bisa secara signifikan mengurangi limbah makanan dan barang sekali pakai yang biasanya berkontribusi terhadap masalah lingkungan.

2. Mengelola Sisa Makanan dan Sampah Organik

Salah satu cara terbaik untuk mengelola sampah organik adalah dengan membuat kompos. Sisa makanan seperti sayuran, kulit buah, daun teh, atau kopi, serta sampah dapur lainnya dapat diubah menjadi kompos yang berguna untuk menyuburkan tanaman. Dengan membuat kompos, sisa makanan yang biasanya akan berakhir di tempat pembuangan sampah dapat diolah menjadi pupuk alami yang tidak hanya ramah lingkungan, tetapi juga bermanfaat bagi kebun rumah.

Kedua, pengolahan Sisa Makanan. Sisa makanan yang masih layak bisa diolah kembali menjadi hidangan baru. Misalnya, nasi sisa bisa dijadikan nasi goreng, roti basi bisa dijadikan crouton atau puding roti, dan tulang daging bisa digunakan untuk membuat kaldu. Kreativitas dalam mengolah sisa makanan sangat membantu mengurangi limbah dan menambah variasi dalam hidangan keluarga.

Selain itu, jika keluarga memiliki kebiasaan mengonsumsi buah-buahan, kulit buah tertentu, seperti kulit jeruk atau lemon, bisa digunakan sebagai pengharum ruangan alami atau untuk keperluan pembersihan rumah.

3. Tips Memasak Tanpa Sisa: Resep *Zero Waste* dan Memanfaatkan Bahan secara Maksimal

Memasak tanpa sisa atau "*zero waste cooking*" adalah pendekatan di mana semua bagian dari bahan makanan dimanfaatkan secara maksimal untuk menghindari limbah. Pertama, memanfaatkan setiap bagian dari bahan makanan. Banyak bagian dari sayuran dan buah-buahan yang biasanya dibuang padahal bisa dimanfaatkan. Misalnya, batang brokoli bisa dimasak bersama bunga brokoli, daun wortel bisa dijadikan pesto, dan kulit kentang bisa dipanggang menjadi camilan yang renyah. Setiap bagian dari bahan makanan bisa memiliki manfaat jika diolah dengan tepat.

Kedua, menggunakan metode *Zero Waste*. Metode ini berfokus pada pemanfaatan sisa bahan makanan dan juga bisa membantu mengurangi limbah.

| BAB 9

STRES DAN RELAKSASI

A. Manajemen Stres

Stres adalah respons alami tubuh terhadap tuntutan dan tekanan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. Dalam kadar yang wajar, stres sebenarnya dapat membantu seseorang lebih fokus dan waspada dalam menghadapi tantangan. Namun, ketika stres menjadi berlebihan dan berlangsung dalam jangka waktu yang lama, dampaknya dapat sangat merugikan, baik bagi kesehatan fisik maupun mental. Oleh karena itu, memahami apa itu stres, faktor-faktor yang memicunya, serta dampaknya terhadap kehidupan kita adalah langkah pertama yang penting dalam mengelola stres secara efektif.

Secara ilmiah, stres¹ adalah respons tubuh terhadap ancaman atau tekanan yang disebut dengan "*fight-or-flight response*." Ketika tubuh merasakan adanya ancaman atau tantangan, sistem saraf melepaskan hormon stres, seperti adrenalin dan kortisol, yang meningkatkan detak jantung, tekanan darah, dan gula darah. Respons ini awalnya dimaksudkan untuk membantu manusia bertahan hidup dalam situasi berbahaya. Dalam kehidupan

¹ Menurut survei yang dilakukan oleh *Asia Care Survey 2024* dengan melibatkan lebih dari 1.000 orang, stres dan kelelahan adalah gangguan kesehatan mental yang paling umum. Ini ditunjukkan oleh jumlah responden yang menjawab, yang mencapai 56,00% dari total responden. Diurutan kedua adalah gangguan tidur. 42,6% responden khawatir akan masalah ini, kemudian 28,2% khawatir mengalami kecemasan, 24,9% khawatir mengalami kesepian, dan 20,70% responden khawatir mengalami depresi, menurut hasil survei. Akibatnya, sebagian besar responden juga mengkhawatirkan gangguan kognitif (9,10%).

modern, ancaman yang kita hadapi mungkin bukan lagi predator alam, tetapi tenggat waktu pekerjaan, masalah keuangan, atau hubungan interpersonal yang rumit.

Stres bisa bersifat positif atau negatif. Eustress adalah jenis stres yang bersifat positif, misalnya saat seseorang merasa termotivasi oleh *deadline* atau merasakan kegembiraan sebelum acara penting. Sebaliknya, distress adalah stres yang berlebihan atau berkepanjangan dan berpotensi menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan.

Stres sendiri dapat dipicu oleh berbagai faktor eksternal maupun internal. Faktor Eksternal meliputi dengan adanya tuntutan pekerjaan atau target pekerjaan yang tinggi atau *deadline* yang ketat bisa memicu stres yang berkelanjutan. Kedua, masalah keuangan. Ketidakpastian ekonomi dan kekhawatiran tentang bagaimana memenuhi kebutuhan finansial sering menjadi penyebab utama stres. Selain itu, juga karena hubungan interpersonal yang mengakibatkan konflik, entah dengan pasangan, teman, atau rekan kerja juga dapat menyebabkan stres emosional yang mendalam. Kemungkinan juga karena krisis kehidupan. Kematian orang terdekat, perceraian, atau penyakit serius merupakan contoh krisis yang dapat memicu stres berat.

Faktor Internal meliputi pola pikir negatif. Pandangan pesimis dan kecenderungan untuk terus-menerus memikirkan hal-hal yang buruk dapat memperparah stres. Kedua, sifat perfeksionisme. Seseorang yang memiliki standar yang terlalu tinggi dan tidak realistis terhadap dirinya sendiri sering merasa stres karena tidak pernah puas dengan pencapaiannya. Ketiga, karena kurangnya manajemen waktu. Ketidakmampuan mengelola waktu dengan baik, terutama dalam situasi yang penuh tuntutan, sering kali membuat seseorang merasa kewalahan.

Stres yang dibiarkan berlarut-larut tanpa penanganan yang tepat dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan, baik fisik maupun mental. Beberapa dampak umum yang dapat timbul akibat stres kronis seperti muncul dampak fisik. Sakit kepala muncul karena ketegangan yang disebabkan oleh stres. Gangguan pencernaan seperti diare, nyeri otot, sistem imun menurun, bahkan susah tidur bisa menjadi dampak dari stres.

Dampak mental dan emosional juga muncul, seperti kecemasan, depresi, gangguan suasana hati, dan kesulitan untuk berkonsentrasi. Stres yang tidak terkendali dapat berujung pada gangguan kecemasan yang serius. Dalam kasus yang ekstrem, stres yang berkepanjangan dapat memicu atau memperburuk kondisi depresi. Stres sering kali membuat seseorang lebih mudah marah, frustrasi, atau merasa putus asa. Stres yang berlebihan dapat mengganggu kemampuan seseorang untuk berkonsentrasi dan berpikir jernih.

Stres tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga pada dinamika keluarga secara keseluruhan. Ketika satu anggota keluarga mengalami stres, sering kali anggota keluarga lainnya juga merasakan dampaknya. Misalnya, orang tua yang stres karena masalah pekerjaan mungkin menjadi kurang sabar dengan anak-anaknya, yang pada akhirnya memicu ketegangan di dalam keluarga. Stres juga dapat mengganggu komunikasi antar-anggota keluarga, memperlebar jarak emosional, dan merusak keharmonisan hubungan.

Maka dari itu, penting bagi setiap anggota keluarga untuk belajar mengelola stres secara efektif dan saling mendukung satu sama lain dalam menghadapi tekanan hidup. Sebuah keluarga yang mampu berkomunikasi dengan baik dan mendukung satu sama lain dalam situasi sulit akan lebih mampu mengatasi stres bersama dan menjaga kesejahteraan emosional mereka.

1. Teknik Manajemen Stres Praktis: Relaksasi, Olahraga Ringan, Manajemen Waktu

Setelah memahami dampak stres yang berpotensi merusak, langkah selanjutnya adalah mencari cara untuk mengelola stres secara efektif. Manajemen stres bukan berarti menghilangkan stres sepenuhnya, melainkan belajar bagaimana menghadapi stres dengan cara yang sehat sehingga tidak berdampak negatif pada kesejahteraan kita. Ada berbagai teknik yang bisa diterapkan untuk mengurangi dan mengelola stres, mulai dari teknik relaksasi sederhana hingga perubahan gaya hidup yang lebih signifikan.

a. Teknik Relaksasi

Salah satu cara paling langsung untuk mengurangi stres adalah dengan melakukan teknik relaksasi yang membantu

menenangkan pikiran dan tubuh. Berikut adalah beberapa teknik relaksasi yang bisa dicoba:

1) Meditasi

Meditasi adalah praktik melatih pikiran untuk mencapai keadaan ketenangan dan fokus. Dengan meditasi, kita belajar untuk tidak terpaku pada pikiran-pikiran negatif yang menyebabkan stres. Studi menunjukkan bahwa meditasi dapat mengurangi kadar hormon stres dan meningkatkan kesejahteraan mental secara keseluruhan.

2) Pernapasan Dalam

Pernapasan dalam adalah teknik sederhana namun efektif untuk menenangkan diri. Ketika kita stres, pernapasan cenderung menjadi cepat dan dangkal. Dengan melatih pernapasan dalam, kita dapat menurunkan detak jantung, menurunkan tekanan darah, dan merilekskan otot-otot yang tegang.

3) Yoga dan Tai Chi

Kedua praktik ini menggabungkan gerakan fisik yang lembut dengan pernapasan yang terkendali dan meditasi, yang sangat bermanfaat untuk mengurangi ketegangan fisik dan mental. Yoga dan Tai Chi tidak hanya membantu memperbaiki fleksibilitas tubuh, tetapi juga meningkatkan keseimbangan emosional.

b. Olahraga Ringan

Aktivitas fisik juga merupakan cara yang efektif untuk mengurangi stres. Olahraga dapat meningkatkan produksi endorfin, hormon yang berperan dalam mengurangi rasa sakit, dan meningkatkan perasaan senang. Tidak perlu melakukan olahraga berat untuk merasakan manfaatnya; bahkan olahraga ringan seperti berjalan kaki atau bersepeda selama 30 menit setiap hari dapat membantu mengurangi stres.

Olahraga tidak hanya membantu tubuh menjadi lebih bugar secara fisik, tetapi juga membantu membersihkan pikiran dari stres. Selain itu, aktivitas fisik yang dilakukan di luar ruangan juga memberikan manfaat tambahan, seperti

paparan sinar matahari yang membantu meningkatkan produksi vitamin D dan perasaan lebih dekat dengan alam, yang diketahui dapat mengurangi tingkat kecemasan.

c. Manajemen Waktu

Stres sering kali muncul karena perasaan kewalahan dengan banyaknya tugas dan tanggung jawab yang harus diselesaikan. Oleh karena itu, salah satu cara terbaik untuk mengurangi stres adalah dengan belajar mengatur waktu dan prioritas secara efektif.

1) Buatlah Jadwal yang Realistis

Menulis daftar tugas harian atau mingguan dan menetapkan prioritas akan membantu merasa lebih terkendali dan mengurangi perasaan kewalahan. Jangan ragu untuk mengurangi jumlah tugas jika merasa tidak sanggup menyelesaikannya.

2) Hindari Menunda-nunda

Menunda-nunda tugas hanya akan menambah beban mental dan membuat semakin stres. Mulailah dari tugas-tugas kecil yang bisa diselesaikan dengan cepat, dan lanjutkan ke tugas yang lebih besar setelahnya.

3) Delegasikan Tugas

Jika merasa kewalahan, jangan ragu untuk meminta bantuan. Delegasikan beberapa tugas kepada orang lain jika memungkinkan, baik di tempat kerja maupun di rumah.

2. Membangun Rutinitas Harian yang Seimbang Antara Pekerjaan dan Waktu Istirahat

Salah satu cara paling efektif untuk mengelola stres adalah dengan menciptakan rutinitas harian yang seimbang antara pekerjaan, istirahat, dan aktivitas yang menyenangkan. Membangun rutinitas yang baik tidak hanya membantu mengurangi stres, tetapi juga memberikan struktur yang membantu kita tetap fokus dan produktif.

Pertama, menetapkan prioritas. Mengatur hidup sesuai dengan prioritas merupakan langkah pertama dalam menciptakan keseimbangan antara berbagai tuntutan dalam hidup. Mampu

mengenalinya apa yang penting dan membedakan antara tugas yang mendesak dan yang kurang penting akan membantu dalam mengelola waktu dan tenaga dengan lebih efektif.

- a. **Buat to-do list:** Setiap pagi, buat daftar tugas yang ingin diselesaikan pada hari itu. Tentukan prioritas berdasarkan urgensi dan pentingnya tugas tersebut. Memecah tugas besar menjadi tugas yang lebih kecil dan terukur akan membuatnya lebih mudah untuk diselesaikan.
- b. **Tetapkan batas waktu:** Salah satu kesalahan umum yang dilakukan banyak orang adalah tidak menetapkan batas waktu untuk menyelesaikan tugas. Tetapkan batas waktu yang realistis untuk setiap tugas dan usahakan untuk mematuhi.
- c. **Jangan takut untuk mengatakan "tidak":** Menolak permintaan yang tidak sesuai dengan prioritas atau yang terlalu memberatkan adalah langkah penting dalam manajemen stres. Mengambil terlalu banyak tanggung jawab hanya akan meningkatkan beban mental Anda.

Keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi (*work-life balance*) adalah elemen penting dalam manajemen stres. Tanpa keseimbangan yang tepat, pekerjaan dapat menguasai hidup dan menyebabkan kelelahan emosional serta fisik. Dengan memisahkan waktu kerja dan waktu pribadi. Salah satu kesalahan umum yang dilakukan banyak orang adalah membiarkan pekerjaan mengganggu waktu pribadi mereka. Pastikan memiliki waktu yang jelas untuk beristirahat dan bersantai di luar jam kerja. Ini termasuk mematikan notifikasi email atau pekerjaan saat sedang di rumah.

Kedua, meluangkan waktu untuk aktivitas yang menyenangkan. Selain pekerjaan, pastikan meluangkan waktu untuk melakukan aktivitas yang dinikmati, seperti hobi, berkumpul dengan teman, atau menghabiskan waktu bersama keluarga. Aktivitas yang menyenangkan akan membantu meredakan ketegangan dan meningkatkan *mood*.

3. Mendukung Anggota Keluarga dalam Mengelola Stres dengan Komunikasi Terbuka

Stres sering kali tidak hanya dialami oleh individu, tetapi juga oleh seluruh anggota keluarga. Ketika salah satu anggota

keluarga mengalami stres, hal ini dapat memengaruhi dinamika dan hubungan dalam keluarga secara keseluruhan. Oleh karena itu, penting untuk menciptakan lingkungan keluarga yang mendukung, di mana setiap anggota merasa aman untuk berbicara tentang stres yang mereka alami dan mendapatkan dukungan yang mereka butuhkan.

Komunikasi yang baik adalah kunci untuk menciptakan lingkungan keluarga yang sehat. Dengan memiliki komunikasi yang terbuka, setiap anggota keluarga dapat berbagi perasaan dan kekhawatiran mereka tanpa rasa takut dihakimi. Ketika salah satu anggota keluarga berbicara tentang masalah atau stres yang mereka alami, dengarkan dengan penuh perhatian dan empati. Hindari memberikan komentar yang menghakimi atau mengabaikan perasaan mereka. Dengan meluangkan waktu untuk berkumpul bersama sebagai keluarga dan berbicara tentang bagaimana hari-hari berlalu, ini bisa menjadi waktu yang baik untuk saling berbagi dan memberikan dukungan.

Aktivitas bersama sebagai keluarga tidak hanya membantu mempererat ikatan, tetapi juga memberikan kesempatan untuk bersantai dan menghilangkan stres bersama. Aktivitas keluarga yang positif bisa meliputi:

- a. Olahraga bersama: Berolahraga bersama, seperti berjalan kaki atau bersepeda, tidak hanya baik untuk kesehatan fisik, tetapi juga membantu mengurangi stres secara emosional.
- b. Makan bersama: Luangkan waktu untuk makan bersama tanpa gangguan gadget atau pekerjaan. Saat makan bersama, ini bisa menjadi kesempatan untuk saling berbagi cerita dan mendengarkan satu sama lain.
- c. Liburan keluarga: Sesekali, rencanakan liburan singkat atau jalan-jalan bersama keluarga untuk melepaskan penat dari rutinitas sehari-hari. Liburan dapat membantu menyegarkan pikiran dan membangun kembali energi positif.

Ketika anggota keluarga mengalami stres, mereka sering kali membutuhkan dukungan emosional. Penting untuk menawarkan dukungan ini dengan cara yang positif dan membantu.

Stres adalah bagian yang tak terpisahkan dari pengalaman manusia, dan setiap orang pasti pernah merasakannya dalam

berbagai bentuk, baik itu stres ringan akibat tuntutan sehari-hari maupun stres berat akibat situasi yang lebih kompleks. Namun, yang terpenting adalah bagaimana kita menghadapi dan mengelola stres tersebut.

Mengelola stres dengan baik adalah keterampilan yang dapat dipelajari dan dikembangkan. Salah satu langkah awal adalah dengan menerapkan teknik manajemen stres yang efektif. Ini bisa dimulai dengan mengenali gejala-gejala stres yang kita alami, seperti kelelahan, kecemasan, atau kesulitan berkonsentrasi. Setelah mengenali tanda-tanda tersebut, kita dapat menggunakan berbagai teknik untuk mengurangi dampaknya.

Beberapa teknik yang dapat digunakan antara lain adalah meditasi, yang telah terbukti mampu menenangkan pikiran dan mengurangi kecemasan. Dengan menyisihkan waktu beberapa menit setiap hari untuk berlatih meditasi, kita bisa merasakan manfaat yang signifikan. Pernapasan dalam juga merupakan teknik yang sederhana namun efektif; dengan mengatur napas kita, kita dapat mengaktifkan sistem saraf parasimpatik yang berfungsi untuk menenangkan tubuh dan mengurangi ketegangan.

Selain itu, membangun rutinitas harian yang sehat juga sangat penting. Rutinitas yang seimbang antara pekerjaan, istirahat, dan waktu untuk diri sendiri dapat membantu menjaga kesehatan mental dan fisik. Memastikan waktu tidur yang cukup dan berkualitas, mengonsumsi makanan bergizi, serta meluangkan waktu untuk berolahraga secara teratur akan berkontribusi pada pengurangan tingkat stres. Dengan memiliki rutinitas yang teratur, kita dapat mengatur diri dengan lebih baik dan menghindari perasaan tertekan akibat pekerjaan yang menumpuk.

Dukungan dari anggota keluarga juga merupakan faktor penting dalam mengelola stres. Menciptakan lingkungan yang positif dan mendukung di rumah dapat membantu setiap anggota keluarga merasa lebih nyaman dalam berbagi perasaan dan pengalaman mereka. Dengan komunikasi yang terbuka dan penuh empati, setiap orang dapat merasa didengar

dan dipahami, yang pada gilirannya akan mengurangi beban emosional yang mereka alami.

Melalui pendekatan ini, kita tidak hanya belajar untuk mengatasi stres, tetapi juga berupaya menciptakan kehidupan yang lebih seimbang dan bahagia. Dengan memahami dan mengelola stres secara efektif, kita dapat meningkatkan kualitas hidup kita dan orang-orang di sekitar kita. Setiap langkah kecil yang kita ambil menuju pengelolaan stres yang lebih baik adalah langkah menuju kesejahteraan yang lebih besar dan kehidupan yang lebih memuaskan.

B. Aktivitas Fisik dan Kesehatan Mental

Kesehatan mental dan fisik adalah dua komponen yang saling terkait dan sangat penting bagi kesejahteraan seseorang. Salah satu cara paling efektif untuk menjaga kesehatan kedua aspek ini adalah melalui aktivitas fisik. Aktivitas fisik bukan hanya berkontribusi pada kebugaran fisik, tetapi juga memiliki dampak positif yang signifikan pada kesehatan mental. Dalam subbab ini, kita akan membahas pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan fisik dan mental, ide aktivitas fisik yang menyenangkan untuk dilakukan di rumah bersama keluarga, serta teknik-teknik relaksasi dan manajemen stres yang dapat membantu menjaga kesehatan mental anak-anak.

Aktivitas fisik merujuk pada segala bentuk gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot skeletal, yang memerlukan pengeluaran energi. Jenis aktivitas fisik ini dapat berupa olahraga teratur, pekerjaan rumah tangga, berjalan kaki, berkebun, atau bahkan bermain dengan anak-anak. Aktivitas fisik yang teratur memiliki banyak manfaat bagi kesehatan fisik. Beberapa manfaat tersebut, antara lain:

1. Meningkatkan Kebugaran Kardiovaskular

Latihan aerobik, seperti lari, bersepeda, dan berenang, dapat meningkatkan fungsi jantung dan paru-paru. Ini membantu meningkatkan daya tahan tubuh, sehingga kita merasa lebih bertenaga dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

2. Mengontrol Berat Badan

Dengan berolahraga secara teratur, kita dapat membakar kalori dan menjaga berat badan yang sehat. Ini sangat penting dalam

mencegah obesitas yang dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit, termasuk diabetes tipe 2, penyakit jantung, dan beberapa jenis kanker.

3. Meningkatkan Kekuatan dan Fleksibilitas Otot

Aktivitas fisik, terutama latihan beban, dapat memperkuat otot dan tulang. Ini penting untuk mencegah cedera dan osteoporosis, terutama seiring bertambahnya usia.

4. Meningkatkan Kualitas Tidur

Olahraga dapat membantu kita tidur lebih nyenyak. Tidur yang berkualitas sangat penting untuk pemulihan fisik dan mental, serta meningkatkan produktivitas dan konsentrasi.

Selain manfaat fisik, aktivitas fisik juga memiliki dampak yang besar pada kesehatan mental. Beberapa manfaat kesehatan mental dari aktivitas fisik meliputi:

1. Mengurangi Gejala Depresi dan Kecemasan

Aktivitas fisik dapat merangsang produksi endorfin, yang dikenal sebagai hormon "bahagia". Endorfin dapat membantu mengurangi gejala depresi dan kecemasan, memberikan perasaan positif, dan meningkatkan suasana hati secara keseluruhan.

2. Meningkatkan Rasa Percaya Diri

Ketika seseorang rutin berolahraga dan melihat perubahan positif dalam tubuhnya, rasa percaya diri dan harga diri juga meningkat. Ini dapat memperbaiki pandangan seseorang tentang diri mereka sendiri.

3. Mengurangi Stres

Aktivitas fisik dapat membantu mengalihkan perhatian dari masalah sehari-hari, memberikan waktu untuk bersantai, dan mengurangi ketegangan. Ini adalah cara yang baik untuk mengelola stres dan meredakan ketegangan mental.

4. Meningkatkan Kualitas Hidup

Dengan menjaga kesehatan fisik dan mental, seseorang akan memiliki energi lebih untuk menjalani aktivitas sehari-hari dan berpartisipasi dalam kegiatan yang mereka nikmati. Ini berkontribusi pada kualitas hidup yang lebih baik dan kepuasan hidup yang lebih tinggi.

Berkumpul dengan keluarga dan berpartisipasi dalam aktivitas fisik tidak hanya baik untuk kesehatan, tetapi juga dapat memperkuat ikatan keluarga. Bermain di luar ruangan adalah cara yang menyenangkan untuk beraktivitas.

Aktivitas fisik memainkan peran yang sangat penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental. Dengan berolahraga secara teratur, kita tidak hanya meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga memperoleh manfaat yang signifikan untuk kesehatan mental. Kegiatan fisik yang menyenangkan yang dilakukan di rumah bersama keluarga dapat memperkuat ikatan antar-anggota keluarga dan menciptakan suasana yang positif. Selain itu, teknik-teknik relaksasi dan manajemen stres yang diajarkan kepada anak-anak dapat membantu mereka mengelola stres dan menjaga kesehatan mental mereka.

Dengan demikian, menjadikan aktivitas fisik sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari bukan hanya sebuah pilihan, tetapi juga sebuah kebutuhan. Dengan menjaga keseimbangan antara kesehatan fisik dan mental, kita dapat mencapai kualitas hidup yang lebih baik dan meningkatkan kebahagiaan dalam keluarga.

C. Komunikasi Efektif

Komunikasi adalah inti dari setiap hubungan manusia, termasuk dalam lingkup keluarga. Dalam konteks keluarga, komunikasi efektif diartikan sebagai pertukaran informasi yang jelas, jujur, dan terbuka antara anggota keluarga untuk menciptakan pemahaman bersama. Komunikasi yang baik memungkinkan anggota keluarga saling mendengarkan, menghargai, dan memahami satu sama lain. Ini berarti tidak hanya berfokus pada apa yang dikatakan, tetapi juga bagaimana pesan tersebut disampaikan dan diterima.

Keluarga adalah unit sosial terkecil dalam masyarakat yang memainkan peran vital dalam membentuk kesejahteraan individu. Hubungan antar-anggota keluarga yang sehat dan bahagia tidak terjadi secara kebetulan, melainkan melalui upaya bersama untuk menjaga komunikasi yang baik. Keluarga yang memiliki komunikasi yang efektif cenderung lebih mampu mengatasi tantangan, baik itu dalam bentuk konflik internal, masalah eksternal, atau sekadar menjalani kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, komunikasi menjadi kunci utama dalam mencapai kesejahteraan keluarga.

Komunikasi efektif adalah fondasi utama bagi kesejahteraan keluarga. Tanpa adanya komunikasi yang baik, keluarga bisa kehilangan harmoni dan dukungan yang diperlukan untuk menghadapi berbagai dinamika kehidupan. Esai ini akan mengeksplorasi pentingnya komunikasi dalam keluarga, teknik-teknik yang dapat digunakan untuk meningkatkan komunikasi, cara mengatasi konflik melalui dialog yang konstruktif, serta peran komunikasi dalam pengelolaan rumah tangga.

Komunikasi yang baik di dalam keluarga menciptakan rasa saling percaya, mengurangi potensi konflik, dan memperkuat ikatan emosional. Ketika anggota keluarga berkomunikasi secara terbuka dan jujur, mereka dapat lebih mudah memahami perasaan, kebutuhan, dan kekhawatiran satu sama lain. Hal ini meningkatkan rasa kebersamaan dan menciptakan suasana keluarga yang harmonis. Anak-anak yang tumbuh dalam lingkungan keluarga yang komunikatif biasanya merasa lebih aman, dicintai, dan memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi.

Penelitian telah menunjukkan bahwa komunikasi yang efektif dapat meningkatkan kesejahteraan emosional setiap anggota keluarga. Misalnya, sebuah studi yang dilakukan oleh Petrash et al., (2022) menemukan bahwa komunikasi emosional keluarga yang efektif, seperti perfeksionisme orang tua, secara positif memengaruhi kesejahteraan psikologis anak muda dan orang tua mereka. Komunikasi yang baik juga dapat mengurangi tingkat stres dalam keluarga dan membantu anggota keluarga untuk lebih siap menghadapi tekanan dari luar, seperti masalah pekerjaan, keuangan, atau pendidikan.

Di sisi lain, komunikasi yang buruk dapat menimbulkan berbagai masalah dalam keluarga. Ketika anggota keluarga tidak berkomunikasi dengan baik, kesalahpahaman sering kali terjadi. Kesalahpahaman ini dapat berujung pada perselisihan yang berkepanjangan dan bahkan mengarah pada disfungsi keluarga. Misalnya, anak-anak yang merasa tidak didengarkan atau diabaikan oleh orang tua mereka mungkin akan mengembangkan rasa tidak percaya dan kebencian. Hal ini bisa memperburuk hubungan antara anak dan orang tua, serta memengaruhi perkembangan emosional anak di masa depan.

Selain itu, kurangnya komunikasi efektif dalam keluarga dapat memicu perasaan isolasi dan keterasingan di antara anggota

keluarga. Individu yang merasa tidak mampu mengekspresikan perasaan mereka cenderung mengalami tekanan emosional, yang pada akhirnya dapat berdampak buruk pada kesehatan mental dan fisik mereka.

Ada beberapa teknik dan pendekatan yang dapat digunakan oleh anggota keluarga untuk meningkatkan komunikasi mereka, sehingga menciptakan lingkungan yang lebih mendukung dan harmonis. Teknik-teknik ini mencakup mendengarkan aktif, empati, penyampaian pesan yang jelas, serta penggunaan bahasa tubuh dan isyarat nonverbal.

Mendengarkan aktif adalah salah satu teknik komunikasi yang paling penting, tetapi sering kali diabaikan. Mendengarkan aktif berarti memberikan perhatian penuh kepada lawan bicara tanpa menyela, dan memberikan umpan balik yang menunjukkan bahwa pesan yang disampaikan telah dipahami. Ini membantu mengurangi kesalahpahaman dan memastikan bahwa setiap anggota keluarga merasa didengarkan dan dihargai.

Dalam mendengarkan aktif, penting untuk menghindari gangguan, seperti memeriksa ponsel atau menonton televisi, saat berbicara. Selain itu, mengajukan pertanyaan untuk klarifikasi dapat membantu memperjelas pesan dan menunjukkan ketertarikan yang tulus pada apa yang disampaikan.

Empati adalah kemampuan untuk memahami perasaan dan perspektif orang lain. Dalam komunikasi keluarga, empati memainkan peran penting dalam menciptakan hubungan yang lebih dekat dan penuh pengertian. Ketika anggota keluarga mencoba menempatkan diri pada posisi orang lain, mereka lebih mungkin untuk merespons dengan cara yang mendukung dan tidak menyakitkan. Empati membantu menghindari konflik dan memperkuat hubungan emosional antar-anggota keluarga.

Misalnya, ketika seorang anak merasa kesal karena tekanan di sekolah, orang tua yang menunjukkan empati akan lebih mungkin untuk mendengarkan keluhan mereka dengan penuh perhatian dan memberikan dukungan emosional yang dibutuhkan. Ini tidak hanya membantu anak merasa lebih baik, tetapi juga memperkuat ikatan antara orang tua dan anak.

Penyampaian pesan yang jelas adalah kunci dalam komunikasi yang efektif. Anggota keluarga harus berusaha untuk menggunakan

bahasa yang sederhana, lugas, dan menghindari kata-kata yang ambigu atau menyakitkan. Selain itu, penting untuk menyampaikan pesan dengan cara yang tidak menyerang atau menyalahkan.

Penggunaan "kata saya" daripada "kata kamu" adalah salah satu teknik yang dapat membantu dalam hal ini. Misalnya, daripada mengatakan "Kamu selalu tidak peduli pada apa yang saya katakan", lebih baik mengatakan "Saya merasa tidak didengarkan ketika saya mencoba berbicara." Ini membantu menghindari perasaan defensif dan membuka ruang untuk diskusi yang lebih konstruktif.

Selain kata-kata yang diucapkan, bahasa tubuh dan isyarat nonverbal juga memainkan peran penting dalam komunikasi. Bahasa tubuh yang terbuka, seperti kontak mata, senyuman, atau anggukan, menunjukkan bahwa seseorang mendengarkan dengan penuh perhatian dan terbuka terhadap diskusi. Sebaliknya, bahasa tubuh yang tertutup, seperti menyilangkan tangan atau menghindari kontak mata, dapat menimbulkan kesan bahwa seseorang tidak tertarik atau bahkan menolak komunikasi. Menjadi sadar akan isyarat nonverbal ini dapat membantu memperbaiki komunikasi dan mencegah kesalahpahaman yang mungkin terjadi.

Pengelolaan rumah tangga yang efektif membutuhkan kolaborasi dan komunikasi yang baik antara semua anggota keluarga. Tanpa komunikasi yang jelas, tugas-tugas rumah tangga bisa menjadi sumber frustrasi dan ketegangan.

Pengambilan keputusan yang melibatkan semua anggota keluarga, baik yang besar maupun kecil, membantu menciptakan rasa memiliki dan tanggung jawab bersama. Misalnya, ketika keluarga berdiskusi tentang pembelian besar, seperti mobil atau peralatan rumah tangga, melibatkan anak-anak dalam diskusi dapat membantu mereka merasa dihargai dan memberikan kesempatan untuk belajar tentang pengelolaan keuangan.

Pembagian tugas rumah tangga secara adil sangat penting untuk menjaga keseimbangan dalam keluarga. Tugas-tugas harus dibagi berdasarkan kemampuan dan waktu yang dimiliki setiap anggota keluarga, dan komunikasi yang baik memastikan bahwa setiap orang memahami tanggung jawab mereka.

Komunikasi yang efektif juga penting dalam menciptakan lingkungan rumah yang harmonis. Ketika semua anggota keluarga

merasa didengarkan dan dihargai, suasana rumah menjadi lebih nyaman dan mendukung pertumbuhan setiap individu.

Komunikasi yang baik dapat diperkuat melalui latihan-latihan sederhana yang dilakukan bersama-sama sebagai keluarga. Permainan bersama adalah cara yang menyenangkan untuk meningkatkan komunikasi dan mempererat hubungan antar-anggota keluarga. Misalnya, permainan papan atau aktivitas luar ruangan yang melibatkan kerja sama tim dapat membantu anggota keluarga belajar tentang pentingnya komunikasi yang jelas dan kolaborasi.

Meluangkan waktu berkualitas tanpa gangguan dari pekerjaan atau teknologi adalah cara lain untuk memperkuat komunikasi dalam keluarga. Waktu berkualitas memungkinkan anggota keluarga untuk saling mendengarkan dan berbicara tanpa tergesa-gesa. Mengungkapkan rasa terima kasih dan kasih sayang secara teratur juga merupakan cara yang efektif untuk memperkuat ikatan keluarga. Hal ini dapat dilakukan melalui kata-kata sederhana seperti "terima kasih", atau dengan tindakan kecil seperti memberikan pelukan.

Jika komunikasi dalam keluarga terasa sulit atau ada masalah yang terus berulang, mungkin saatnya untuk mencari bantuan dari seorang konselor atau terapis keluarga. Seorang profesional dapat membantu keluarga mengidentifikasi akar masalah komunikasi mereka dan memberikan panduan untuk perbaikan.

Komunikasi efektif adalah fondasi utama dalam mencapai kesejahteraan keluarga. Dari mendengarkan aktif, menunjukkan empati, hingga menyelesaikan konflik secara konstruktif, teknik-teknik komunikasi yang baik dapat membantu memperkuat hubungan antar-anggota keluarga dan menciptakan lingkungan rumah yang lebih harmonis. Dengan menerapkan prinsip-prinsip komunikasi efektif, keluarga dapat mencapai kesejahteraan yang lebih baik secara emosional, mental, dan fisik.

| BAB 10

RUMAH DAN LINGKUNGAN

Home economics modern menekankan pentingnya menjaga kelestarian lingkungan dengan mengurangi penggunaan sumber daya alam, meminimalkan limbah, dan menerapkan praktik ramah lingkungan di rumah. Ini melibatkan penggunaan energi secara efisien, pengelolaan sampah, daur ulang, dan memilih produk yang tidak merusak lingkungan. Prinsip efisiensi menekankan pada pengelolaan sumber daya rumah tangga secara efisien, seperti energi, air, dan waktu. Menggunakan peralatan hemat energi, mengoptimalkan penggunaan air, dan membuat jadwal kegiatan rumah tangga yang efektif adalah bagian dari pendekatan ini.

Aspek kesehatan dan kesejahteraan keluarga menjadi fokus utama dalam *home economics modern*. Ini melibatkan menciptakan lingkungan hidup yang sehat dengan memastikan ventilasi yang baik, kebersihan rumah, dan penggunaan bahan-bahan yang tidak beracun. Selain itu, mendorong konsumsi makanan sehat dan gaya hidup aktif juga menjadi bagian dari prinsip ini. Prinsip fungsional mendorong tata letak rumah yang mendukung kenyamanan, produktivitas, dan relaksasi. Pemilihan perabot, pencahayaan, dan warna yang sesuai dapat menciptakan suasana yang mendukung fungsi-fungsi rumah, baik untuk bekerja, belajar, maupun bersantai.

Prinsip kemandirian dan kemampuan adaptasi mengajarkan pentingnya kemandirian dalam mengelola rumah tangga, termasuk kemampuan untuk memperbaiki peralatan sederhana, memasak makanan sehat, dan mengelola keuangan keluarga. *Home economics modern* juga menekankan kemampuan untuk beradaptasi dengan

perubahan, baik dalam teknologi rumah tangga maupun dalam kebutuhan gaya hidup.

Home economics modern memandang rumah dan lingkungan sebagai bagian dari komunitas yang lebih luas. Mendorong keterlibatan dalam kegiatan sosial, seperti berbagi sumber daya atau gotong-royong, dan tanggung jawab terhadap kesejahteraan lingkungan sekitar merupakan bagian dari praktik ini. Maka dari itu, kita bisa mempelajari lebih dalam lagi mengenai tata letak dan desain rumah serta lingkungannya.

A. Keberlanjutan dan Ramah Lingkungan

Salah satu prinsip utama dalam *home economics modern* adalah keberlanjutan, yaitu kemampuan untuk menggunakan sumber daya tanpa merusak lingkungan atau menghabiskan sumber daya alam bagi generasi mendatang. Pendekatan ini mendorong pengelolaan rumah tangga dengan cara yang lebih ramah lingkungan, mengurangi jejak karbon, dan mendukung pelestarian alam.

Prinsip pertama adalah mengurangi penggunaan sumber daya alam. Penggunaan sumber daya alam seperti air, energi, dan bahan bakar fosil sering kali berlebihan di rumah tangga modern. Prinsip *home economics modern* menekankan pentingnya mengurangi penggunaan sumber daya ini melalui langkah-langkah sederhana namun berdampak besar. Misalnya, mengganti lampu pijar dengan lampu LED¹ yang hemat energi, memasang perangkat penghemat air di kamar mandi, dan menggunakan peralatan rumah tangga yang memiliki label energi efisien.

Hal kedua adalah pengelolaan limbah dan daur ulang limbah rumah tangga, seperti sampah plastik, kertas, dan makanan, dapat menimbulkan masalah lingkungan yang serius jika tidak dikelola dengan benar. *Home economics modern* mendorong praktik daur ulang dan pengurangan limbah melalui pemilahan sampah, penggunaan kembali barang-barang, serta mendukung produk yang memiliki kemasan minimal atau terbuat dari bahan yang

¹ Menurut Energy Star, rumah tangga dapat menghemat hingga 30% biaya energi dengan mengganti peralatan lama dengan peralatan yang memiliki sertifikasi Energy Star. Penggunaan lampu LED dapat menghemat energi hingga 75% dibandingkan lampu pijar biasa dan memiliki umur pakai 25 kali lebih lama.

dapat didaur ulang.² Selain itu, penggunaan kompos untuk sisa makanan organik dapat mengurangi jumlah sampah yang berakhir di tempat pembuangan akhir.

Hal ketiga adalah memilih produk yang ramah lingkungan. Produk yang ramah lingkungan biasanya dibuat dari bahan yang dapat terurai, tidak beracun, dan diproduksi dengan cara yang minim polusi. Mengadopsi prinsip ini berarti memilih produk pembersih rumah tangga yang bebas bahan kimia berbahaya, menggunakan produk perawatan tubuh organik, serta memilih furnitur dan dekorasi yang terbuat dari bahan daur ulang atau sumber daya berkelanjutan.

Hal keempat adalah memaksimalkan penggunaan energi terbarukan. Penggunaan sumber energi terbarukan, seperti energi matahari dan angin, menjadi semakin penting dalam *home economics modern*. Pemasangan panel surya di rumah, misalnya, dapat membantu mengurangi ketergantungan pada listrik yang berasal dari bahan bakar fosil. Selain itu, menggunakan peralatan yang didukung oleh energi terbarukan atau berdaya rendah juga dapat mendukung rumah yang lebih berkelanjutan.

Beberapa rumah tangga telah menerapkan prinsip-prinsip ramah lingkungan secara efektif, misalnya, melalui penggunaan energi matahari, sistem pengumpulan air hujan untuk keperluan non-potable, dan desain rumah dengan ventilasi alami yang meminimalkan penggunaan AC. Contoh lain adalah mengadopsi diet yang lebih berbasis tumbuhan untuk mengurangi jejak karbon yang ditimbulkan oleh konsumsi daging. Dampak positif bagi lingkungan, juga dapat menghemat biaya rumah tangga dalam jangka panjang. Tagihan listrik yang lebih rendah, pengeluaran untuk produk pembersih yang berkurang, serta keuntungan dari menjual barang-barang daur ulang adalah beberapa manfaat yang bisa dirasakan.

B. Efisiensi Pengelolaan Rumah Tangga

Efisiensi dalam pengelolaan rumah tangga adalah salah satu prinsip utama dalam *home economics modern*. Dengan menerapkan

² Setiap tahun, rata-rata orang di Amerika Serikat menghasilkan sekitar 1.700 pon sampah, dengan hanya sekitar 32% yang didaur ulang atau dikomposkan, menurut EPA. Peningkatan daur ulang plastik sebesar 5% dapat menghemat energi yang cukup untuk mengaliri listrik pada 700.000 rumah selama satu tahun.

pengelolaan yang efisien, keluarga dapat memaksimalkan penggunaan sumber daya yang ada, menghemat biaya, dan mengurangi dampak negatif terhadap lingkungan. Prinsip efisiensi ini mencakup manajemen energi, air, waktu, dan penggunaan teknologi di rumah.

Salah satu aspek terpenting dalam pengelolaan rumah tangga yang efisien adalah penghematan energi. Beberapa langkah praktis yang bisa dilakukan termasuk mengganti lampu pijar dengan lampu LED yang hemat energi, menggunakan peralatan elektronik yang memiliki label energi efisien, dan mengoptimalkan penggunaan alat pemanas dan pendingin ruangan. Selain itu, membiasakan mematikan perangkat elektronik yang tidak digunakan dan menggunakan pengatur waktu (*timer*) pada peralatan tertentu dapat membantu mengurangi konsumsi listrik.

Penggunaan air secara efisien juga sangat penting dalam *home economics modern*. Memasang peralatan penghemat air, seperti *shower head* dengan aliran rendah, keran dengan aerator, atau toilet *dual flush*, dapat membantu mengurangi konsumsi air. Mengadopsi kebiasaan sederhana, seperti menutup keran saat menyikat gigi, mencuci dengan mesin cuci penuh, dan memperbaiki kebocoran pipa, juga berkontribusi pada penghematan air.³

Pengelolaan waktu dengan baik dapat meningkatkan efisiensi kegiatan sehari-hari di rumah. Membuat jadwal harian atau mingguan untuk tugas rumah tangga, seperti mencuci pakaian, membersihkan rumah, dan memasak, akan membantu mengurangi stres dan memungkinkan alokasi waktu untuk aktivitas lain yang produktif. Selain itu, menerapkan teknik "*batch cooking*" atau memasak dalam jumlah besar dan menyimpannya untuk beberapa hari ke depan bisa menghemat waktu sekaligus energi.

Penggunaan teknologi modern untuk meningkatkan Efisiensi Teknologi rumah tangga modern, seperti sistem rumah pintar, memungkinkan pengelolaan sumber daya secara efisien.⁴ Sistem ini

³ Data dari *United States Environmental Protection Agency (EPA)* menunjukkan bahwa rumah tangga rata-rata di Amerika Serikat menggunakan sekitar 300 galon air per hari. Dengan mengadopsi praktik penghematan air, seperti menggunakan toilet dan shower yang efisien, konsumsi air dapat dikurangi hingga 20–30%. Pemasangan perangkat penghemat air, seperti shower head beraliran rendah, dapat menghemat lebih dari 2.900 galon air per tahun per rumah tangga.

⁴ Menggunakan termostat pintar dapat menghemat biaya pemanasan dan pendinginan hingga 10–12%, menurut studi oleh *Nest*, sebuah perusahaan teknologi

mencakup alat-alat yang bisa dikendalikan melalui aplikasi ponsel, seperti termostat pintar yang dapat mengatur suhu ruangan secara otomatis, lampu yang bisa diatur sesuai kebutuhan, dan perangkat pemantauan penggunaan listrik. Teknologi ini tidak hanya membuat pengelolaan rumah lebih mudah, tetapi juga membantu mengidentifikasi area di mana efisiensi dapat ditingkatkan.

Perawatan peralatan rumah tangga secara rutin dapat meningkatkan efisiensi dan umur pakai peralatan tersebut. Misalnya, membersihkan filter AC atau mesin cuci secara berkala, serta memastikan kulkas dan alat pemanas air bekerja dengan baik. Peralatan yang dirawat dengan baik tidak hanya lebih efisien dalam penggunaan energi, tetapi juga mengurangi kebutuhan untuk mengganti atau memperbaiki peralatan tersebut. Pengelolaan rumah yang efisien dapat mengurangi pengeluaran bulanan keluarga, seperti tagihan listrik, air, dan biaya perawatan peralatan. Selain itu, efisiensi rumah tangga juga dapat berkontribusi terhadap pengurangan dampak lingkungan melalui penggunaan sumber daya yang lebih sedikit. Dengan membiasakan diri untuk hidup lebih efisien, keluarga dapat menumbuhkan budaya yang lebih peduli terhadap lingkungan dan memaksimalkan kesejahteraan.

C. Kesejahteraan Keluarga dan Kesehatan

Home economics modern memandang kesejahteraan keluarga dan kesehatan sebagai aspek yang sangat penting dalam menciptakan rumah yang ideal. Lingkungan rumah yang sehat berkontribusi langsung pada kualitas hidup, serta kesehatan fisik dan mental anggota keluarga. Dalam hal ini, prinsip-prinsip *home economics modern* mendorong penerapan praktik-praktik yang mendukung kesehatan dan kesejahteraan dalam kegiatan sehari-hari di rumah.

Kesehatan keluarga sangat dipengaruhi oleh kondisi lingkungan di dalam rumah. Ventilasi yang baik, pencahayaan alami yang cukup, dan menjaga kebersihan secara rutin adalah faktor-faktor yang dapat meningkatkan kualitas udara⁵ dalam ruangan serta

rumah pintar. Penggunaan perangkat pintar lainnya, seperti sensor cahaya otomatis dan colokan pintar, dapat mengurangi konsumsi listrik non-aktif (*standby power*) yang menyumbang hingga 10% dari tagihan listrik rumah tangga.

⁵ Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kualitas udara dalam ruangan bisa lebih buruk daripada kualitas udara luar ruangan, dengan beberapa polutan dalam

mencegah penyebaran penyakit. Mengurangi penggunaan bahan kimia beracun dalam produk pembersih juga dapat mencegah paparan zat berbahaya yang bisa berdampak buruk bagi kesehatan.

Penggunaan produk rumah tangga yang mengandung bahan kimia keras, seperti pembersih dengan zat kimia berbahaya atau pestisida, dapat memengaruhi kesehatan jika tidak dikelola dengan baik. *Home economics modern* mendorong penggunaan bahan-bahan alami sebagai alternatif, seperti cuka atau baking soda untuk membersihkan permukaan, dan pestisida nabati untuk pengendalian hama. Selain itu, penyimpanan bahan kimia di tempat yang aman dan tertutup rapat juga dapat mengurangi risiko keracunan, terutama pada anak-anak.

Pencahayaan alami⁶ dan ventilasi yang memadai dapat meningkatkan kualitas udara dan mengurangi kelembapan, sehingga mencegah pertumbuhan jamur serta masalah pernapasan. Sirkulasi udara yang baik membantu menghilangkan polutan dan zat-zat yang tidak diinginkan dari udara dalam ruangan. Selain itu, pengaturan pencahayaan yang tepat dapat meningkatkan suasana hati dan produktivitas, sementara mengurangi kebisingan dengan menggunakan peredam suara atau tirai tebal dapat membantu menciptakan suasana yang lebih tenang dan nyaman.

Home economics modern juga mengajak keluarga untuk mengadopsi pola hidup sehat melalui manajemen rumah tangga yang baik, misalnya dengan menyusun menu makanan bergizi dan seimbang, serta menyediakan ruang untuk aktivitas fisik di dalam atau sekitar rumah. Menyiapkan makanan sehat di rumah tidak hanya lebih ekonomis, tetapi juga memungkinkan kontrol terhadap bahan dan kualitas makanan yang dikonsumsi.

Kualitas tidur yang baik sangat penting untuk kesehatan fisik dan mental. *Home economics modern* menyarankan pengaturan ruang tidur yang nyaman dengan suhu, pencahayaan, dan kebisingan yang terkendali. Penggunaan kasur yang mendukung postur tubuh,

ruangan mencapai konsentrasi hingga 5 kali lebih tinggi daripada di luar. Penggunaan pembersih alami dapat membantu mengurangi bahan kimia berbahaya di udara dalam ruangan dan meningkatkan kesehatan penghuni rumah.

⁶ Penelitian menunjukkan bahwa pencahayaan alami di rumah dapat meningkatkan suasana hati dan produktivitas hingga 15%. Rumah dengan ventilasi alami yang baik dapat mengurangi risiko penyakit pernapasan dan alergi hingga 20%, karena membantu mengeluarkan polutan dan kelembapan berlebih dari dalam rumah.

serta menjaga kebersihan tempat tidur dari alergen seperti debu, juga dapat meningkatkan kualitas tidur.

Rumah yang sehat dan nyaman dapat berdampak positif dalam jangka panjang terhadap kesejahteraan seluruh anggota keluarga. Kesehatan fisik yang lebih baik, pengurangan stres, dan peningkatan kualitas hubungan keluarga adalah beberapa manfaat yang bisa dirasakan. Dengan menciptakan rumah yang mendukung kesehatan, keluarga juga dapat mengurangi risiko biaya perawatan medis yang tidak perlu.

D. Desain dan Tata Letak Rumah yang Fungsional

Desain dan tata letak rumah yang fungsional memainkan peran penting dalam *home economics modern*, karena tata ruang yang baik dapat meningkatkan efisiensi, kenyamanan, dan kualitas hidup di rumah. Pendekatan ini tidak hanya mempertimbangkan keindahan, tetapi juga aspek praktis dan ergonomis untuk mendukung berbagai aktivitas sehari-hari.

Desain interior yang fungsional mengutamakan kenyamanan, aliran ruang yang efisien, dan penggunaan ruang yang optimal. Prinsip ini melibatkan pemilihan furnitur yang ergonomis, penyimpanan yang praktis, serta pengaturan ruang yang mendukung mobilitas dan produktivitas. Selain itu, dekorasi yang minimalis dan penggunaan warna yang tepat dapat menciptakan suasana yang menyenangkan dan memotivasi.

Penataan ruang dengan mempertimbangkan fungsi dan kebutuhan anggota keluarga dapat meningkatkan kenyamanan. Misalnya, dapur yang berdekatan dengan ruang makan dapat memudahkan penyajian makanan, atau meletakkan ruang belajar jauh dari area yang bising dapat meningkatkan konsentrasi. *Home economics modern* mendorong pemanfaatan ruang secara fleksibel agar rumah dapat beradaptasi dengan perubahan kebutuhan, seperti ruang keluarga yang dapat digunakan untuk bekerja dari rumah.

Warna dan pencahayaan dapat memengaruhi suasana dan fungsi sebuah ruangan. Warna-warna cerah dan pencahayaan alami dapat membuat ruangan terasa lebih luas dan cerah, sementara warna yang lebih gelap dan pencahayaan lembut dapat

menciptakan suasana yang lebih nyaman dan tenang. Pemilihan perabot yang tepat, seperti sofa dengan penyimpanan tersembunyi atau meja kerja yang dapat dilipat, juga dapat menghemat ruang dan meningkatkan fungsionalitas.

Home economics modern menekankan pentingnya desain yang dapat disesuaikan dengan kebutuhan yang terus berubah. Misalnya, membuat area multifungsi yang dapat digunakan sebagai ruang kerja, ruang belajar, atau ruang bermain anak. Ini juga mencakup penggunaan furnitur yang dapat disesuaikan, seperti tempat tidur lipat atau meja dengan tinggi yang bisa diatur, untuk menciptakan ruang yang fleksibel dan adaptif.

E. Kemandirian dan Kemampuan Adaptasi

Home economics modern menekankan pentingnya kemandirian dalam mengelola rumah tangga, serta kemampuan untuk beradaptasi dengan perubahan kebutuhan dan teknologi. Kemampuan ini dapat membantu keluarga untuk lebih mandiri, efisien, dan siap menghadapi tantangan yang ada.

Kemandirian dalam mengelola rumah tangga memerlukan keterampilan dasar, seperti memasak, merawat peralatan, dan memperbaiki hal-hal kecil. Dengan menguasai keterampilan ini, keluarga dapat mengurangi ketergantungan pada layanan eksternal, serta menghemat biaya dan waktu. Selain itu, kemampuan untuk mengelola keuangan rumah tangga secara mandiri juga sangat penting untuk kesejahteraan jangka panjang.

Teknologi terus berkembang, dan kemampuan untuk beradaptasi dengan perubahan ini adalah bagian dari *home economics modern*. Misalnya, memahami penggunaan perangkat pintar di rumah, seperti termostat otomatis atau sistem keamanan pintar, dapat meningkatkan efisiensi pengelolaan rumah. Selain itu, kemampuan untuk mengikuti perkembangan teknologi yang ramah lingkungan juga penting, seperti mengadopsi kendaraan listrik atau sistem energi surya.

Kemandirian dalam mengelola rumah tangga tidak hanya membantu keluarga berfungsi dengan lebih baik, tetapi juga memberikan rasa percaya diri dan pengendalian terhadap kehidupan mereka sendiri. Ini sangat penting dalam situasi darurat atau krisis,

di mana kemampuan untuk beradaptasi dan mengelola kebutuhan rumah tangga secara mandiri dapat membuat perbedaan besar.

F. Keterhubungan Sosial dan Tanggung Jawab Komunitas

Home economics modern juga mengakui pentingnya keterlibatan sosial dan tanggung jawab terhadap komunitas serta lingkungan sekitar. Prinsip ini menekankan bahwa rumah bukan hanya tempat tinggal pribadi, tetapi juga bagian dari masyarakat yang lebih luas. Keterlibatan dalam kegiatan sosial dan komunitas dapat meningkatkan kualitas hidup dan menciptakan hubungan yang lebih kuat antarwarga. Misalnya, bergotong-royong dalam kegiatan kebersihan lingkungan, berbagi sumber daya seperti perpustakaan buku bersama, atau ikut serta dalam kegiatan amal. *Home economics modern* mendorong partisipasi aktif dalam upaya komunitas untuk mencapai kesejahteraan bersama.

Rasa tanggung jawab sosial dan lingkungan, seperti mendaur ulang sampah, berpartisipasi dalam program penghijauan, atau menggunakan produk lokal, dapat memberikan dampak positif bagi masyarakat. Sikap peduli terhadap lingkungan dan komunitas dapat menciptakan rasa kebersamaan dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.⁷

Keluarga dapat terlibat dalam berbagai kegiatan komunitas yang bertujuan untuk menjaga lingkungan, seperti program daur ulang, bank sampah, atau penanaman pohon. Selain itu, berpartisipasi dalam kampanye pengurangan sampah plastik atau mengedukasi orang lain tentang pentingnya keberlanjutan adalah langkah-langkah kecil yang dapat memberikan dampak besar.

Beberapa program yang bisa diikuti keluarga, antara lain, *urban farming* (berkebun di perkotaan), pengomposan bersama, atau bank sampah komunitas. Program-program ini tidak hanya membantu menjaga lingkungan, tetapi juga mendukung interaksi sosial yang positif.

⁷ Sebuah survei global oleh *National Geographic* dan *GlobeScan* menemukan bahwa sekitar 40% orang di seluruh dunia menyatakan siap mengadopsi gaya hidup yang lebih berkelanjutan jika diberi panduan yang jelas dan praktis. *Urban farming* dan pengomposan telah meningkat popularitasnya dalam dekade terakhir, dengan lebih dari 30% keluarga di Amerika Serikat terlibat dalam berkebun atau kegiatan pertanian perkotaan.

Home economics modern menggabungkan prinsip-prinsip keberlanjutan, efisiensi, kesehatan, desain yang fungsional, kemandirian, dan tanggung jawab sosial untuk menciptakan rumah yang lebih baik. Dengan menerapkan prinsip-prinsip ini, keluarga dapat menciptakan lingkungan yang nyaman, sehat, dan efisien, serta mendukung kesejahteraan jangka panjang. Pengelolaan rumah yang memperhatikan keberlanjutan dan lingkungan juga merupakan bentuk kontribusi langsung terhadap pelestarian sumber daya alam bagi generasi mendatang.

Peran rumah tangga dalam menjaga keseimbangan lingkungan tidak dapat diabaikan, dan setiap langkah kecil menuju gaya hidup yang lebih berkelanjutan akan memberikan dampak positif. Dengan terus mengembangkan dan menerapkan prinsip *home economics modern*, kita dapat beradaptasi dengan tantangan baru sambil tetap menjaga kualitas hidup dan kelestarian lingkungan.

DAFTAR PUSTAKA

- American Association of Family & Consumer Sciences. (n.d.). *Family and Consumer Sciences Research Journal*. Retrieved from <https://www.aafcs.org>
- Agostoni, C., Baglioni, M., Vecchia, A.L., Molari, G., Berti, C. (2023). Interlinkages between Climate Change and Food Systems: The Impact on Child Malnutrition—Narrative Review. *Nutrients* 15. <https://doi.org/10.3390/nu15020416>
- Agustina, R., Rianda, D., Lasepa, W., Birahmatika, F.S., Stajic, V., Mufida, R. (2023). Nutrient intakes of pregnant and lactating women in Indonesia and Malaysia: Systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Nutrition* 10. <https://doi.org/10.3389/fnut.2023.1030343>
- Alex, M. (2020). Role of nutrition in maintaining health. *International journal of physical education, sports and health*.
- Ali, S.K.S. (2018). *The important of physical activities in our life* 3. <https://doi.org/10.15406/ipmrj.2018.03.00121>
- Alla, A.M.A., Hussein, R.B., Sehlo, M., Metwally, E., El-Saied, E.A. (2022). Important Notes and Influences of Stress: Review Article. *The Egyptian Journal of Hospital Medicine*. <https://doi.org/10.21608/ejhm.2022.234287>
- Almas, L.Z., Susanti, Y., Handajani, S.S. (2024). Penerapan Algoritma K-Nearest Neighbors dalam Sistem Rekomendasi Makanan Berdasarkan Kebutuhan Nutrisi dengan Content-Based Filtering. *Statistika* 24, 115–122. <https://doi.org/10.29313/statistika.v24i1.3558>
- American Community Gardening Association. (2024, Oktober 1). *Community Gardening*. Retrieved from <https://www.communitygarden.org>
- Amran, R. (2023). Implementasi Food Safety di Lingkungan Rumah Sakit: Tinjauan Literatur. *Scientific Journal* 2, 238–246. <https://doi.org/10.56260/sciena.v2i6.114>
- Andriyani, L., Fahmiatulmaula, F., Yuliana, N.D., Pranoto, R.J.K., Braja, B.A. (2021). *Urban Farming dan Strategi Kemandirian*

Pangan Masyarakat Perkotaan Melalui Kelompok Tani. Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ 1.

- Ani, M.A.M., Wijayanti, K., Harwijayanti, B.P., Kuswanto. (2020). Membudayakan Hidup Bersih dan Sehat melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) di Desa Jepangrejo, Bloro. *Abdimas Madani* 2, 25–32.
- Aprilia, A., Haryati, N., Dewi, H., Pariasa, I., Hardana, A., Hartono, R., Koestiono, D., Yuswita, E., Riana, F., Maulidah, S., Maulida, D., Tassariya, U. (2022). Awareness of Household Food Waste Management with A Zero-Waste Concept: A Preliminary Study. *HBT* 33, 122–132. <https://doi.org/10.21776/ub.habitat.2022.033.2.13>
- Asshar, B., Khoirunnisa, D.U., Hardhana, E.W., Novitasari, I.K., Paramitha, K.P., Himawan, L.P.J., Ariyanti, N.K., Akbar, N.A., Aulia, N.A. (2024). Hubungan Konsumerisme Makanan Cepat Saji terhadap Kebiasaan Makan Mahasiswa Universitas Negeri Semarang Program Studi Gizi Angkatan 2023. *Jurnal Angka* 1, 371–383.
- Azari, D., Gulbi, H.A.S., Pratama, K.S., Alpiani, N., Ahlina, N.R., Putri, R.A., Juliansyah, R., Dewi, S.K., Fitria, T.R., Ningsih, U. (2024). Pengaruh Program Kesehatan dan Kebersihan Terhadap Kualitas Hidup Masyarakat Desa Bukit Peninjauan II. *MENYALA: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 1, 19–28. <https://doi.org/10.62159/menyala.v1i1.1392>
- Barek, M.A., Haryanto, J., Ulfiana, E. (2021). The Relationship of Knowledge, Attitude and Family Support with The Nutritional Status of The Elderly: Literature Review. *Journal of Vocational Nursing* 2, 44–52. <https://doi.org/10.20473/jovin.v2i1.26934>
- Bhatia, A., Kumar, M., Kumar, D., Sharma, A., Bhadauria, S., Thakur, A. (2023). Micronutrients throughout the Life Cycle: Needs and Functions in Health and Disease. *Current Nutrition & Food Science*. <https://doi.org/10.2174/1573401319666230420094603>
- Bima, M.A., Hutabarat, D.T.H., Syahfitri, N., Manurung, S.D. (2024). Kajian Literatur tentang Upaya Pencegahan Stunting Anak melalui Imunisasi dan Asupan Gizi. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 10, 298–310. <https://doi.org/10.5281/zenodo.11064179>

- Bischoff, L., Otto, A.-K., Hold, C., Wollesen, B. (2019). The effect of physical activity interventions on occupational stress for health personnel: A systematic review. *International journal of nursing studies* 97, 94–104. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2019.06.002>
- Bogusz, M., Matysik-Pejas, R., Krasnodębski, A., Dziekański, P. (2023). Sustainable Consumption of Households According to the Zero Waste Concept. *Energies* 16, 6516. <https://doi.org/10.3390/en16186516>
- Bose, A., Mondal, N., Sen, J. (2021). Household Levels of Double Burden of Malnutrition in Low–Middle-income Countries: A Review. *Journal of the Anthropological Survey of India* 71, 125–160. <https://doi.org/10.1177/2277436X211043628>
- Branson, V., Palmer, E., Dry, M., Turnbull, D. (2019). A holistic understanding of the effect of stress on adolescent wellbeing: A conditional process analysis. *Stress and health : journal of the International Society for the Investigation of Stress*. <https://doi.org/10.1002/smi.2896>
- Broussard, B., Compton, M. (2021). *Reducing Stress, Coping, and Communicating Effectively*. <https://doi.org/10.1093/MED-PSYCH/9780190920685.003.0014>
- Castiglione, D., Platania, A., Conti, A., Falla, M., D’Urso, M., Marranzano, M. (2018). Dietary Micronutrient and Mineral Intake in the Mediterranean Healthy Eating, Ageing, and Lifestyle (MEAL) Study. *Antioxidants* 7. <https://doi.org/10.3390/antiox7070079>
- Chaeroni, A., Kusmaedi, N., Ma’mun, A., Budiana, D. (2021). Aktivitas Fisik: Apakah Memberikan Dampak bagi Kebugaran Jasmani dan Kesehatan Mental. *Sporta Saintika* 6, 54–62. <https://doi.org/10.24036/sporta.v6i1.163>
- Chambers, K. (2008). *Home Economics in Action: An Introduction*. New York: Routledge. [Aarhus University] (<https://pure.au.dk/portal/en/publications/home-economics-in-past-and-present-perspectives-for-the-future>)
- Chowdhury, S.R. (2023). Personal Hygiene Attitude Among School Students - A Comparative Introspection. *JTER* 17, 1–4. <https://doi.org/10.36268/JTER/17201>

- Coskun, A.B., Goz, B., Baysal, G. (2023). Perspective and Evaluation of Evidence-based Nutrition Models in the World. *J Biomed Res Environ Sci* 4, 856–859. <https://doi.org/10.37871/jbres1744>
- Crystal Sea. (2023). *5 Macam-Macam Sertifikasi Pangan yang Ada di Indonesia*. Crystal Sea. URL <https://crystalsea.id/blog/macam-macam-sertifikasi-pangan/> (accessed 10.7.24).
- Cvijanović, D., Ignjatijević, S., Tankosić, J.V., Cvijanović, V. (2020). Do Local Food Products Contribute to Sustainable Economic Development. *Sustainability*. <https://doi.org/10.3390/su12072847>
- Damayanti, R., Lutfiya, I., Nilamsari, N. (2019). The Efforts to increase Knowledge About Balanced Nutrition at Elementary School Children. *DC* 1, 28. <https://doi.org/10.20473/dc.V1.I1.2019.28-33>
- Das, A.B., Gurung, C. (2021). A Zero Waste Domestic Solid Waste Management Strategies Proposed for Siliguri Municipal Corporation, West Bengal, India. *Applied Ecology and Environmental Sciences* 9, 988–997. <https://doi.org/10.12691/aees-9-12-1>
- Data Indonesia. (2024, Oktober 8). *Hasil survei masalah kesehatan mental yang paling dikhawatirkan masyarakat Indonesia pada 2024*. <https://dataindonesia.id/varia/detail/hasil-survei-masalah-kesehatan-mental-yang-paling-dikhawatirkan-masyarakat-indonesia-pada-2024>
- Dawans, B. von, Trueg, A., Kirschbaum, C., Fischbacher, U., Heinrichs, M. (2018). Acute social and physical stress interact to influence social behavior: The role of social anxiety. *PLoS ONE* 13. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0204665>
- Desai, M., Desai, M. (2018). *Module 5 Sensitive Interpersonal Communication Skills, in: Rights-Based Direct Practice with Children*. Springer Singapore, Singapore, pp. 129–150. https://doi.org/10.1007/978-981-10-4729-9_5
- Deutsche Welle. (2024, Oktober 10). *Perubahan iklim mengubah bumi*. <https://www.dw.com/id/perubahan-iklim-mengubah-bumi/a-59702908>
- Dianita, E.M., Sari, P.N., Imam, N., Praningsih, S. (2024). *Kenali Lebih Jauh Anemia Pada Remaja*. Penerbit Tahta Media.

- Dinas Kesehatan Kabupaten Sukoharjo. (2024, Juli 10). *Bahan tambahan pangan (BTP) yang diperbolehkan dan yang berbahaya*. <https://dkk.sukoharjokab.go.id/read/bahan-tambahan-pangan-btp-yang-diperbolehkan-dan-yang-berbahaya>
- Dinas Pangan Provinsi Sumatera Barat. (2024, Juli 10). *Berita pangan: Details news 370*. <https://dinaspangan.sumbarprov.go.id/details/news/370>
- Dwisetyo, B. (2024). *Strategi Holistik Peningkatan Kualitas Hidup Lansia*. AMU Press 1–106.
- Elizabeth L, Machado P, Zinöcker M, Baker P, Lawrence M. (2020). Ultra-Processed Foods and Health Outcomes: A Narrative Review. *Nutrients*. doi: 10.3390/nu12071955.
- Energy Star. (2024, Oktober 1). *Energy Star Overview: The Simple Choice for Energy Efficiency*. Retrieved from <https://www.energystar.gov>
- Environmental Protection Agency. (2024, Oktober 1). *National Overview: Facts and Figures on Materials, Wastes, and Recycling*. Retrieved from <https://www.epa.gov/facts-and-figures-about-materials-waste-and-recycling>
- Environmental Protection Agency. (2024, Oktober 1). *Recycling Basics*. Retrieved from <https://www.epa.gov/recycle/recycling-basics>
- Environmental Protection Agency. (2024, Oktober 1). *Water Sense: Indoor Water Use in the United States*. Retrieved from <https://www.epa.gov/watersense/indoor-water-use>
- Ermer, A., & Roach, A. (2023). The secret history of home economics: How trailblazing women harnessed the power of home and changed the way we live. *Journal of Family Theory & Review*, 15(4), 845–860. <https://doi.org/10.1111/jftr.12505>
- Fakhruddin, I., Winarni, D., Zamakhsyari, L. (2023). Family Financial Management as a Means of Household Welfare and Harmony for Residents. *DJPKM* 7, 1256–1263. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v7i5.14725>
- Febry, F., Rahmiwati, A., Arinda, D.F. (2021). Balanced Nutrition and Nutrition Status of Schoolchildren in Rural Areas of Ogan Komering Ilir District South Sumatra Indonesia.

Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat.<https://doi.org/10.26553/jikm.2021.12.2.154-163>

- García-Dorado, S.C., Cornselsen, L., Smith, R.D., Walls, H. (2019). Economic globalization, nutrition and health: a review of quantitative evidence. *Globalization and Health* 15. <https://doi.org/10.1186/s12992-019-0456-z>
- Godswill, A.G., Somtochukwu, I.V., Ikechukwu, A.O., Kate, E.C. (2020). Health Benefits of Micronutrients (Vitamins and Minerals) and their Associated Deficiency Diseases: A Systematic Review. *International Journal of Food Sciences*. <https://doi.org/10.47604/ijf.1024>
- Gombart, A., Pierre, A., Maggini, S. (2020). A Review of Micronutrients and the Immune System—Working in Harmony to Reduce the Risk of Infection. *Nutrients* 12. <https://doi.org/10.3390/nu12010236>
- Gong, W., Geertshuis, S. (2023). Distress and eustress: an analysis of the stress experiences of offshore international students. *Frontiers in Psychology* 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1144767>
- Goodwin, A.M., Miller, D., D'Angelo, S., Perrin, A., Wiener, R., Greene, B., Romain, A.-M.N., Arader, L., Chandereng, T., Cheung, Y.K., Davidson, K.W., Butler, M.J. (2023). Protocol for randomized personalized trial for stress management compared to standard of care. *Frontiers in Psychology* 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1233884>
- Gram, M. (2015). Buying Food for the Family: Negotiations in Parent/Child Supermarket Shopping: An Observational Study from Denmark and the United States. *Journal of Contemporary Ethnography* 44, 169–195. <https://doi.org/10.1177/0891241614533125>
- Guoying, Lin., Yang, Yuyao., Feng, Pan., Sijian, Zhang., Fen, Wang., Shuai, Fan. (2019). An Optimal Energy-Saving Strategy for Home Energy Management Systems with Bounded Customer Rationality. *Future Internet*, 11(4):88-. doi: 10.3390/FI11040088
- Habibah, T., Dhamanti, I. (2021). Faktor yang Menghambat Pelaporan Insiden Keselamatan Pasien di Rumah Sakit: Literature Review. *Jurnal Kesehatan Andalas* 9, 449–460.

- Hajisadeghian, R., Ghezelbash, S., Mehrabi, T. (2021). The Effects of a Psychosocial Support Program on Perceived Stress of Family Caregivers of Patients with Mental Disorders. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research* 26, 47–53. https://doi.org/10.4103/ijnmr.IJNMR_36_20
- Håkansson, A. (2016). Intentions of formally qualified and unqualified teachers to transfer norms and values in home economics teaching. *International Journal of Consumer Studies*, 40(3), 268–275. <https://doi.org/10.1111/ijcs.12251>
- Hall, J.A., Holmstrom, A.J., Pennington, N., Perrault, E.K., Totzkay, D. (2023). Quality Conversation Can Increase Daily Well-Being. *Communication Research*. <https://doi.org/10.1177/00936502221139363>
- Hanh, N.T.H. (2023). Some solutions to resolve conflicts between parents and teenagers. *TSSJ* 45, 372–381. <https://doi.org/10.47577/tssj.v45i1.9170>
- Hanif, F., Berawi, K.N. (2022). Literature Review: Daun Kelor (*Moringa oleifera*) sebagai Makanan Sehat Pelengkap Nutrisi 1000 Hari Pertama Kehidupan. *Jurnal Kesehatan* 13, 398–407. <https://doi.org/10.26630/jk.v13i2.1415>
- Harahap, N.R.A., Badrujaman, A., Hidayat, D.R. (2022). Determinants of Academic Stress in Students. *Bisma The Journal of Counseling* 6, 335–345. <https://doi.org/10.23887/bisma.v6i3.53548>
- Haskins, J. (2017). Making your grocery trip a healthy one. *The Nation's Health* 47, 5–5.
- Hasnah, F. (2024). Analisis Transisi Gizi dan Permasalahannya: Tinjauan Literatur. *Applicare Journal* 1, 27–33. <https://doi.org/10.37985/apj.v1i1.5>
- Helmi, S.N.B.R., Aun, N.S.M. (2023). Preliminary Study: Time Management Skills and Stress Levels among Universiti Kebangsaan Malaysia Students. *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*. <https://doi.org/10.6007/ijarped/v12-i3/17903>
- Hermanu, B. (2022). Pengelolaan Limbah Makanan (Food Waste) Berwawasan Lingkungan Environmentally Friendly Food Waste Management. *Jurnal Agrifoodtech* 1, 1–11. <https://doi.org/10.56444/agrifoodtech.v1i1.52>

- Hidayanto, D.N. (2023). *Manajemen Waktu: Filosofi Teori Implementasi*. PT. RajaGrafindo Persada - Rajawali Pers, Depok.
- Husnaeni, W.S., Elnawati, E., Maulana, R.A. (2024). Pengaruh Program Isi Piringku Terhadap Status Gizi Anak Usia Dini di Desa Mangkalaya Kecamatan Gunungguruh Kabupaten Sukabumi. *Innovative: Journal Of Social Science Research* 4, 13582–13591. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i4.14565>
- Iis Wiranty, N. (2024). *Kejadian Wasting dan Peran Nutrisi dalam kesehatan Lansia di Puskesmas Lumpue Kota Pare-pare*. Universitas Muhammadiyah Pare-pare.
- International Energy Agency. (2019). *Standby Power Use*. Retrieved from <https://www.iea.org/reports/standby-power-use>
- International Federation for Home Economics. (2024, Oktober 1). *Promoting Home Economics Globally*. Retrieved from <https://www.ifhe.org>
- Irianto, I.D., Aisyah, S. (2023). Pengetahuan Remaja Tentang Pencegahan Anemia Dengan Isi Piringku. *Innovative: Journal Of Social Science Research* 3, 6044–6050.
- Istana UMKM. (2024, Oktober 1). *Label Pangan Istana UMKM*. Retrieved from <http://istanaumkm.pom.go.id/regulasi/pangan/label>.
- Jensen, A.C., Pickett, J.M., Jorgensen-Wells, M.A., Andrus, L.E., Leiter, V., Graver, H. (2022). The family stress model and parents' differential treatment of siblings: A multilevel meta-analysis. *Journal of family psychology*. <https://doi.org/10.1037/fam0000978>
- Johnson, T. (2021). *Benefits of Micronutrients* 5. <https://doi.org/10.36648/2577-0586.5.1.E001>
- Jones, S.M., Bodie, G.D., Hughes, S.D. (2019). The Impact of Mindfulness on Empathy, Active Listening, and Perceived Provisions of Emotional Support. *Communication Research* 46, 838–865. <https://doi.org/10.1177/0093650215626983>
- Juairia, J., Malinda, W., Hayati, Z., Ramadhanty, N., Putri, Y.F. (2022). Kesehatan Diri dan Lingkungan: Pentingnya Gizi bagi Perkembangan Anak. *Jurnal Multidisipliner Bharasumba* 1, 269–278. <https://doi.org/10.62668/bharasumba.v1i03.199>

- Kalsum, U. (2023). *Meningkatkan Keterampilan Hidup Sehari-hari Anak Usia 2-4 tahun Menggunakan Media Busy Book di Paud Depok*. Jakarta : FITK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Kasmiati, Sumarni, Metasari, A.R., Sasmita, A., Fhirawati, Sriwidyastuti, Fauziah, A., Mulfiyanti, D., Susilawati, Ramadani, F., Bintang, A. (2023). *Pengantar Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Tohar Media.
- Kaunteya, D.S. (2018). Stress: How to cope better with life's challenges. *International journal of physical education, sports and health* 3, 323–328.
- Kearns, S. (2018). *The Sustainable Home: Easy Ways to Live with Nature in Mind*. White Lion Publishing.
- Kellert, S. R., & Calabrese, E. (2015). *The Practice of Biophilic Design*. Retrieved from <https://www.biophilicdesign.net>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024, July 10). *Ketahui Cara Membaca Informasi Nilai Gizi Disini*. Retrieved from <https://ayosehat.kemkes.go.id/ketahui-cara-membaca-informasi-nilai-gizi-disini>
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Isi Piringku: Pedoman Makan Kekinian Orang Indonesia*. Retrieved from <https://ayosehat.kemkes.go.id/isi-piringku-pedoman-makan-kekinian-orang-indonesia>.
- Knorr, D., Augustin, M.A. (2023). Preserving the food preservation legacy. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition* 63, 9519–9538. <https://doi.org/10.1080/10408398.2022.2065459>
- Kobylińska, M., Antosik, K., Decyk, A., Kurowska, K. (2021). Malnutrition in Obesity: Is It Possible? *Obesity Facts* 15, 19–25. <https://doi.org/10.1159/000519503>
- Kogoya, W. (2021). Pengelolaan Biaya Rumah Tangga bagi Ketahanan Ekonomi Keluarga di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Lemhannas RI* 9, 68–89. <https://doi.org/10.55960/jlri.v9i3.406>
- Lackova Rebicova, M., Dankulincova Veselska, Z., Husarova, D., Klein, D., Madarasova Geckova, A., Van Dijk, J.P., Reijneveld, S.A. (2020). Does family communication moderate the association between adverse childhood experiences and

- emotional and behavioural problems. *BMC Public Health* 20, 1264. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09350-9>
- Lai, Z.F.Y., Kaur, S. (2020). Home Hygiene and Prevention of Infections. *APJHM* 15, S79-84. <https://doi.org/10.24083/apjhm.v15i2.397>
- Laswati, D.T. (2019). Masalah Gizi dan Peran Gizi Seimbang. *AGROTECH* 2, 69–73. <https://doi.org/10.37631/agrotech.v2i1.12>
- Lawrence Berkeley National Laboratory. (2024, Oktober 1). *Ventilation and Indoor Air Quality*. Retrieved from <https://iaqscience.lbl.gov/ventilation>
- Lichtenstein, A. H. (2010). Bring Back Home Economics Education. *JAMA*, 303(18), 1857. <https://doi.org/10.1001/jama.2010.592>
- Lisowski, O., Grajek, M. (2023). The role of stress and its impact on the formation of occupational burnout. *Journal of Education, Health and Sport*. <https://doi.org/10.12775/jehs.2023.13.05.012>
- Liu, C. (2018). *Sustainable Home: Practical Projects, Tips and Advice for Maintaining a More Eco-Friendly Household*. White Lion Publishing.
- Low, R.S.T., Overall, N.C., Cross, E.J., Henderson, A.M.E. (2019). Emotion regulation, conflict resolution, and spillover on subsequent family functioning. *Emotion* 19, 1162–1182. <https://doi.org/10.1037/emo0000519>
- Lupe, S., Keefer, L., Szigethy, E. (2020). Gaining resilience and reducing stress in the age of COVID-19. *Current Opinion in Gastroenterology*. <https://doi.org/10.1097/MOG.0000000000000646>
- Mahindru, A., Patil, P.S., Agrawal, V. (2023). Role of Physical Activity on Mental Health and Well-Being: A Review. *Cureus* 15. <https://doi.org/10.7759/cureus.33475>
- Marshall, M. (2023). Prepared for a crisis and the unexpected: managing everyday eventualities through food storage practices. *Food, Culture & Society* 26, 305–326. <https://doi.org/10.1080/15528014.2021.1967643>
- Marshall, M. (2022). The refrigerator as a problem and solution: Food storage practices as part of sustainable food culture. *Food*

and *Foodways* 30, 261–286. <https://doi.org/10.1080/07409710.2022.2124726>

- Maryuni, M., Lutfi Handayani, L.H., Hastin Trustisari, H.T., Jimny Hilda Fauzia, J.H.F. (2024). *BUTATING Buku Pintar Cegah Stunting*. BFS Medika, Sidoarjo, Jawa Timur.
- Mayanda, Z. (2024). *Gambaran Konsumsi Lemak dan Serat dengan Profil Lipid Penderita Penyakit Jantung Koroner (Studi Kasus)*. Poltekkes Kemenkes Riau.
- Maynou, L., Hernández-Pizarro, H.M., Rodríguez, M.E. (2021). The Association of Physical (in)Activity with Mental Health. Differences between Elder and Younger Populations: A Systematic Literature Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18. <https://doi.org/10.3390/ijerph18094771>
- McGregor, S. L. T. (2009). Historical presence of home economics in IJCS. *International Journal of Consumer Studies*, 33(3), 349–355. <https://doi.org/10.1111/j.1470-6431.2009.00744.x>
- McGregor, S. L. T. (2011). Home economics as an integrated, holistic system: revisiting Bubolz and Sontag's 1988 human ecology approach. *International Journal of Consumer Studies*, 35(1), 26–34. <https://doi.org/10.1111/j.1470-6431.2010.00920.x>
- Memery, J., Angell, R., Megicks, P., Lindgreen, A. (2015). Unpicking Motives to Purchase Locally-Produced Food: Analysis of Direct and Moderation Effects. *European Journal of Marketing* 49, 1207–1233. <https://doi.org/10.1108/EJM-02-2014-0075>
- Menardo, E., Marco, D.D., Ramos, S., Brondino, M., Arenas, A., Costa, P.L., Carvalho, C.V. de, Pasini, M. (2022). Nature and Mindfulness to Cope with Work-Related Stress: A Narrative Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19. <https://doi.org/10.3390/ijerph19105948>
- Mentari, D., Nugraha, G., Ferdina, A.R., Widyawaty, E.D., Rahmawati, I.T., Gunawan, L.S., Rohmah, M.K., Afriansyah, M.A., Kusumaningrum, Y.D., Ulfah, N.H., Putri, P.M.S., Kuntari, T., Supadmi, S., Purwoko, S. (2023). *Mengenal Anemia: Patofisiologi, Klasifikasi, dan Diagnosis*. Penerbit BRIN. <https://doi.org/10.55981/brin.906>

- Miluwanti, J., Rahmawati, N., Syafitri, R. (2024). *Pilihan Rasional Orang Tua Membeli Makanan Sehat untuk MPASI DI Sungai Harapan Kota Batam*. Universitas Maritim Raja Ali Haji.
- Mirnalista, T., Nurdin, A. (2024). Peran Gizi Seimbang dalam Meningkatkan Konsentrasi belajar pada Siswa/Siswi MIN 16 Kuta Krueng Kecamatan Bandar Dua Kabupaten Pidie Jaya. *Public Health Journal* 1. <https://doi.org/10.62710/g1drz998>
- Mücke, M., Ludyga, S., Colledge, F., Gerber, M. (2018). Influence of Regular Physical Activity and Fitness on Stress Reactivity as Measured with the Trier Social Stress Test Protocol: A Systematic Review. *Sports Medicine* 48, 2607–2622. <https://doi.org/10.1007/s40279-018-0979-0>
- Munawarah, Z. (2024). *Memelihara Keluarga Sehat: Asuhan Kebidanan Komunitas sebagai Pondasi Kesejahteraan*. PT. Kodogu Trainer Indonesia.
- Nackley, B., Friedman, B. (2021). Only time will tell: Acute stress response patterns with time series analysis. *International journal of psychophysiology*. <https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2021.05.006>
- Nasriyah, N., Ediyono, S. (2023). Dampak Kurangnya Nutrisi pada Ibu Hamil Terhadap Risiko Stunting pada Bayi yang Dilahirkan. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan* 14, 161–170. <https://doi.org/10.26751/jikk.v14i1.1627>
- National Geographic & GlobeScan. (2014). *Greendex 2014: Consumer Choice and the Environment – A Worldwide Tracking Survey*. Retrieved from <https://www.nationalgeographic.com/environment/urban-expeditions/green-buildings/greendex-2014/>
- Natural Resources Defense Council. (2024, Oktober 1). *NRDC: Natural Resources Defense Council*. Retrieved from <https://www.nrdc.org>
- Nest. (2015). *Energy Savings from the Nest Learning Thermostat: Energy Bill Analysis Results*. Retrieved from <https://nest.com/downloads/press/documents/energy-savings-white-paper.pdf>
- Nickols, S. Y., & Kay, G. (2015). *Home Economics: A Contemporary Approach*. Springer Publishing.

- Nisah, R.R., Syafney, A.F., Nisa, T.F.M., Putri, A.S.B., Rumilah, S. (2024). Peran Nutrisi dalam Kesehatan Ibu Hamil dan Tumbuh Kembang Janin: Pemanfaatan Puding Susu sebagai Cemilan Kaya Nutrisi. *Abdimas Galuh* 6, 1755–1768. <https://doi.org/10.25157/ag.v6i2.15560>
- Noor, N., Dahyati, A. (2023). *Membangun Kemandirian Anak Usia Dini Melalui Pendidikan Kecakapan Hidup di Lingkungan Keluarga*. Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Non Formal 1.
- Nurhidayati, N., Fesmia, H.L., Putri, L.L., Suryantini, N.K.M. (2023). Nutrisi Pada 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) Sebagai Dasar Perkembangan Kognitif : Sebuah Kajian Pustaka. *Jurnal Kedokteran* 12. <https://doi.org/10.29303/jku.v12i3.987>
- Nurmitha, N., Ferawati, F., Devista, V., Yanti, F. (2024). Perbandingan Tinggi Badan Balita Sebelum dan Sesudah Diberi Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Dengan Kejadian ISPA di Wilayah Pesisir. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia (JKMI)* 1, 44–50. <https://doi.org/10.62017/jkmi.v1i4.1571>
- Penniston, K.L. (2018). *Energy and Nutrient Balance: Focus on Kidney Stones*, in: Lowry, P., Penniston, K.L. (Eds.), *Nutrition Therapy for Urolithiasis*. Springer International Publishing, Cham, pp. 59–72. https://doi.org/10.1007/978-3-319-16414-4_5
- Petrash, M., Strizhitskaya, O., Kharitonova, T. (2022). The role of family emotional communication in psychological well-being: intergenerational effects. *Vestnik of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics*. <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2022-28-1-69-75>
- Popkin, B., Corvalán, C., Grummer-Strawn, L. (2019). Dynamics of the double burden of malnutrition and the changing nutrition reality. *The Lancet* 395, 65–74. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)32497-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)32497-3)
- Premalatha, D. (2020). An Empirical Relationship between Stress and Time Management of School Students. *Indian Journal of Public Health Research and Development* 11, 614–617. <https://doi.org/10.37506/v11/i2/2020/ijphrd/194875>
- Puaca, L. M. (2020). Home Economics, “Handicapped Homemakers,” and Postwar America. *History of Education Quarterly*, 60(3), 380–406. <https://doi.org/10.1017/heq.2020.37>

- Putranto, P. (2023). Prinsip 3R: Solusi Efektif untuk Mengelola Sampah Rumah Tangga. *Innovative: Journal Of Social Science Research* 3, 8591–8605.
- Rabbani, F.R. (2024). Strategi pemberdayaan melalui sistem pengelolaan sampah dengan konsep 3R (Reduce, Reuse, Recycle): Studi deskriptif pada Lembaga Keswadayaan Masyarakat Damar Kelurahan Majalengka Kulon. UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Rahman, D., Elfindri, Henmaidi, Rahman, H. (2023). Identifikasi Food Waste Behavior Rumah Tangga dalam Mewujudkan Ketahanan Pangan Keluarga. *Jurnal Penelitian UPR* 3, 55–62. <https://doi.org/10.52850/jptupr.v3i2.10809>
- Ramadhan, F. (2024). Peranan Gizi dalam Pencegahan Penyakit. *Vitamin : Jurnal ilmu Kesehatan Umum* 2, 35–46. <https://doi.org/10.61132/vitamin.v2i3.431>
- Ramadhana, A.F., Mubarak, R.S. (2024). Pandangan Hukum Kesehatan Terhadap Gizi Masyarakat Indonesia. *Adagium: Jurnal Ilmiah Hukum* 2, 39–53. <https://doi.org/10.70308/adagium.v2i1.35>
- Ramli, R., Mainassy, M.C., Leli, L., Saad, R., Jariyah, A., Putra, E.S., Hasibuan, E.R. (2024). 4 Pilar Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Dalam Penggunaan Bahan Makanan Sederhana. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 2, 212–220. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v2i2.313>
- Richards, E. S. (1914). *The Chemistry of Cooking and Cleaning*. Boston: D.C. Heath & Co. <https://www.aafcs.org/>
- Riobamba, L.P.Y.B., Gricelda Emperatriz Valencia Olalla, Susana Isabel Heredia Aguirre, Dra. Johana Saavedra. (2023). The Importance of Nutrition in Family Medicine: A Comprehensive Approach to Health. *JNS* 33. <https://doi.org/10.59670/jns.v33i.911>
- Rofidah, K., Putriana, N., Roqimah, A.G.C., Arini, L.D.D. (2024). Membangun Kesehatan Dari Dalam Dengan Menu Sehat Berprotein Tinggi. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi* 2, 06–19. <https://doi.org/10.55606/jig.v2i3.2933>
- Romero, M. (2017). *Women cooking art : hospitality and contemporary art practices*. <https://doi.org/10.25602/GOLD.00020638>

- Rowiecka, J.A. (2023). *The Importance of the Diet Catering Sector During the COVID-19 Pandemic and Its Impact on Families Eating Together* 315–322. <https://doi.org/10.21741/9781644902691-37>
- Saufi, F.M., Nurkadri, N., Sitopu, G.S., Habeahan, G.F. (2024). Hubungan Olahraga Dan Kesehatan Mental. *Cerdas Sifa Pendidikan* 13, 1–15. <https://doi.org/10.22437/csp.v13i1.33728>
- Simamora, I.Y., Sanjaya, Y.A. (2024). Penyuluhan Gizi Seimbang melalui Variasi Produk Pangan Arem-arem di SDN 1 Sidoharjo Kecamatan Tanjunganom Kabupaten Nganjuk. *DIANDRA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 3, 8–18. <https://doi.org/10.33005/diandra.v3i1.38>
- Slater, J. (2013). Is cooking dead? The state of Home Economics Food and Nutrition education in a Canadian province. *International Journal of Consumer Studies*, 37(6), 617–624. <https://doi.org/10.1111/ijcs.12042>
- Sushmitha, S., J, S., Mathias, T. (2023). Stress, a Great Impact on Mental Health. *Asian Journal of Nursing Education and Research*. <https://doi.org/10.52711/2349-2996.2023.00050>
- Syarifah, S.R.N., Nurdin, A., Fitria, U., Dinen, K.A. (2024). Relevansi Gizi dan Kesehatan. *Public Health Journal* 1. <https://doi.org/10.62710/mxqfwp22>
- Tardy, A.-L., Pouteau, E., Márquez, D., Yilmaz, C., Scholey, A. (2020). Vitamins and Minerals for Energy, Fatigue and Cognition: A Narrative Review of the Biochemical and Clinical Evidence. *Nutrients* 12. <https://doi.org/10.3390/nu12010228>
- United Nations Environment Programme. (2024). *Food Waste Index Report 2024. Think Eat Save: Tracking Progress to Halve Global Food Waste*. <https://wedocs.unep.org/20.500.11822/45230>.
- U.S. Department of Energy. (2024, Oktober 1). *LED Lighting*. Retrieved from <https://www.energy.gov/energysaver/led-lighting>
- U.S. Environmental Protection Agency. (2024, Oktober 1). *Indoor Air Quality*. Retrieved from <https://www.epa.gov/indoor-air-quality-iaq>
- Verma, M., Hontecillas, R., Tubau-Juni, N., Abedi, V., Bassaganya-Riera, J. (2018). *Challenges in Personalized Nutrition and Health*. <https://doi.org/10.3389/fnut.2018.00117>

- Wardani, N.T., Amaliyah, A. (2022). Time Management Effectiveness Toward Employee Stress Level During Pandemic Covid-19. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3>. 361
- Weiß, E.-E. (2020). Worktime control and work stress: the moderating effect of self-comparisons and social comparisons. *The International Journal of Human Resource Management* 31, 682–704. <https://doi.org/10.1080/09585192.2017.1365747>
- Wells, J., Sawaya, A., Wibaek, R., Mwangome, M., Poullas, M., Yajnik, C., Demaio, A. (2019). The double burden of malnutrition: aetiological pathways and consequences for health. *The Lancet* 395, 75–88. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)32472-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)32472-9)
- Widiastuti, W., Zulkarnaini, A., Mahatma, G., Darmayanti, A. (2024). Review Artikel: Pengaruh Pola Asupan Makanan Terhadap Resiko Penyakit Diabetes. *Journal of Public Health Science* 1, 108–125. <https://doi.org/10.59407/jophs.v1i2.1066>
- Widiatmoko, S.A., Zahra, A.T., Permana, K.N. (2024). Penerapan Konsep Zero Waste Dalam Perspektif Hukum Lingkungan: Tantangan dan Prospek Masa Depan di Indonesia. *Hukum Inovatif: Jurnal Ilmu Hukum Sosial dan Humaniora* 1, 307–320. <https://doi.org/10.62383/humif.v1i3.390>
- Widyanti, G.S. (2024). *Membangun Kesehateraan Emosional Strategi untuk Hidup Bahagia*. Circle Archive 1.
- World Health Organization. (2024, Oktober 1). *Air Pollution and Health*. Retrieved from https://www.who.int/health-topics/air-pollution#tab=tab_1
- Vallet, G. (2023). Rebuilding the economy of the home – for the emergence of the “new woman”: Charlotte Perkins Gilman’s pioneering thoughts. *The European Journal of the History of Economic Thought*, 30(1), 62–85. <https://doi.org/10.1080/09672567.2022.2108870>
- Yassar, G.C. (2024). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Stunting pada Balita di Puskesmas Yosomulyo Metro*. Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang.
- Yee, A.Z.H., Lwin, M.O., Ho, S.S. (2017). The influence of parental practices on child promotive and preventive food consumption behaviors: a systematic review and meta-analysis. *Int J Behav Nutr Phys Act* 14, 47. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0501-3>

- Yong, W., Amin, L., Dongpo, C. (2019). Status and prospects of nutritional cooking. *Food Quality and Safety* 3, 137–143. <https://doi.org/10.1093/fqsafe/fyz019>
- Young, C. (2021). Should You Buy Local. *Journal of Business Ethics* 1–17. <https://doi.org/10.1007/s10551-020-04701-3>
- Yuniar, N., Nurcahyani, I. (2020). Enam cara memilih produk pangan berdasarkan label gizi. Retrieved from: <https://www.antaraneews.com/berita/1757049/enam-cara-memilih-produk-pangan-berdasarkan-label-gizi>.
- Yusak, J. (2023). *Tingkatkan Budaya Literasi Anak dengan Memasak*. Retrieved from: <https://kumparan.com/jemy-yusak/tingkatkan-budaya-literasi-anak-dengan-memasak-1zv2GZb9nsx/full>.
- Yustanta, B.F., Mulyati, S.B. (2024). *The Innovation Program Eradicates Malnutrition in High-Risk Pregnant Women and Toddlers*. Proceedings of the National Health Scientific Publication Seminar 3, 1073–1081.
- Yusuf, N., Yusuf, J.M. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*. <https://doi.org/10.29165/PSIKOLOGI.V13I2.1363>
- Zisopoulou, T., Varvogli, L. (2022). Stress Management Methods in Children and Adolescents: Past, Present, and Future. *Hormone Research in Paediatrics* 96, 97–107. <https://doi.org/10.1159/000526946>

PROFIL PENULIS



Paramytha Magdalena Sukarno Putri adalah seorang dosen Ilmu Kesehatan Masyarakat yang banyak berkecimpung dalam bidang kesehatan reproduksi seksual anak, remaja dan promosi kesehatan. Meraih gelar pendidikan Sarjana Kesehatan Masyarakat dan Master Promosi Kesehatan di Universitas Diponegoro, Semarang. Selepas lulus, mengawali karier sebagai dosen di beberapa perguruan tinggi dan bergabung di sebuah komunitas kesehatan "Suluh Sehat Surakarta". Saat ini aktif mengajar di Universitas Negeri Malang, memberikan edukasi seputar pencegahan kekerasan seksual sebagai Satgas PPKS, dan aktif mendirikan komunitas "Omah Nalar" yang bergerak dalam edukasi kesehatan reproduksi dan seksual. Ia juga turut menulis sebagai kontributor penulis *Warungsatekamu* dan *Hikmat Keluarga* untuk rindu membagikan tulisan dari pengalaman hidup.



Tri Nurdiyanso adalah penulis kelahiran Kabupaten Karanganyar. Pada tahun 2015, telah menyelesaikan S1 Pendidikan Ekonomi di UNS Sebelas Maret. Kini, melanjutkan pendidikan S2 Pendidikan Ekonomi di Universitas Negeri Malang sejak 2023 melalui Beasiswa Pendidikan Indonesia. Penulis juga memiliki pengalaman mengajar sebagai guru mata pelajaran Ekonomi di PPPK Petra Surabaya pada tahun 2017-2019 dan guru mata pelajaran Ekonomi IGCSE O Level di Cita Hati Christian School pada tahun 2019-2022. Selain itu, penulis aktif dalam komunitas "Omah Nalar" dalam memberikan opini seputar pendidikan.



Indana Tri Rahmawati, S.K.M., M.Kes. lahir di Malang pada tanggal 14 Desember 1995. Lulus Pendidikan S1 Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Malang pada tahun 2018. Kemudian ia melanjutkan S2 Administrasi Kebijakan Kesehatan di Universitas Airlangga dan lulus pada tahun 2021. Saat ini, ia adalah dosen Ilmu Kesehatan Masyarakat di Universitas Negeri Malang dengan fokus penelitian pada perencanaan dan evaluasi program kesehatan, manajemen pelayanan kesehatan, kesetaraan kesehatan, dan *healthy aging*. Ia berupaya meningkatkan akses kesehatan yang adil bagi semua lapisan masyarakat, serta mendukung proses penuaan sehat melalui pencegahan penyakit dan peningkatan kualitas layanan kesehatan, terutama bagi kelompok rentan seperti lansia dan penyandang disabilitas.



Nurnaningsih Herya Ulfah, S.K.M., M.Kes., Ph.D. merupakan dosen Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang. Beliau menamatkan program sarjana di Universitas Jember, program pascasarjana di Universitas Airlangga, dan menamatkan program doktor di Chulalongkorn University Thailand.

Buku ini menyajikan penjelasan sekaligus gambaran konkret mengenai *home economics* atau ekonomi rumah tangga dan aspek yang terdapat di dalamnya. Pembaca akan dituntun untuk memahami betapa penting dan fundamentalnya berbagai aspek kehidupan rumah tangga, pendidikan, dan kesehatan bagi setiap anggota keluarga. Melalui sajian bab yang ditulis secara terstruktur dan komprehensif, buku ini berusaha membuka pandangan dan memberi pemahaman pembaca seputar cara mengelola rumah tangga, manajemen sumber daya, penerapan gizi seimbang dan perencanaan menu sehat beserta bahan makanannya, konsumsi bijak, hingga manajemen stres dan kesejahteraan keluarga. Buku yang dikemas dengan berbagai tips serta ilustrasi yang mendukung ini diharapkan dapat menjadi salah satu pedoman maupun acuan pembaca, khususnya keluarga Indonesia, guna menciptakan rumah tangga yang sehat dan sejahtera serta lingkungan yang ramah dan berkelanjutan.



inara.publisher



inara.publisher



0813.3612.0162



www.inarapublisher.com

