EAT, SLEEP, GROW!

Rahasia Tumbuh Sehat di Masa Remaja



Nama Kelompok :

kelas:

SMA WASKITO

LIVEWORKSHEETS

PENGANTAR



Masa remaja adalah masa paling penting dalam hidupmu — tubuh tumbuh pesat, otak berkembang, dan kebiasaan yang kamu bentuk sekarang akan memengaruhi kesehatanmu seumur hidup. Masa remaja merupakan periode penting dalam pertumbuhan dan perkembangan manusia. Pada fase ini terjadi berbagai perubahan biologis, termasuk pertumbuhan fisik, perkembangan sistem reproduksi, perubahan hormonal, perkembangan otak, serta perubahan kebutuhan energi dan zat gizi.
Namun, pola kehidupan remaja saat ini sering kali menghadirkan tantangan seperti kebiasaan melewatkan sarapan, konsumsi makanan tinggi gula dan lemak secara berlebihan, kurang mengonsumsi sayur dan buah, kurang aktivitas fisik, serta kebiasaan tidur larut malam. Kondisi tersebut dapat memengaruhi proses pertumbuhan, konsentrasi belajar, metabolisme tubuh, dan kesehatan secara keseluruhan.

Modul ini hadir untuk membantumu mengenal tiga pilar utama tumbuh sehat: Eat (makan bergizi), Sleep (tidur cukup), dan Grow (berkembang secara fisik & mental). Yuk, mulai kenali kebiasaan sehatmu dari sekarang!

LIVEWORKSHEETS

mapel	**Fase**	**Capaian Pembelajaran**
Kimia	E	Peserta didik mempu mengamati dan menjelaskan fenomena sesuai kaidah kerja ilmiah dalam menjelaskan konsep kimia dalam kehidupan sehari-hari; menerapkan konsep kimia dalam pengelolaan lingkungan termasuk menjelaskan fenomena pemanasan global; menuliskan reaksi kimia dan menerapkan hukum-hukum dasar kimia; memahami struktur atom dan aplikasinya dalam nanoteknologi.
	F	Peserta didik mampu mengamati dan menjelaskan fenomena sehari-hari sesuai kaidah kerja ilmiah dalam menjelaskan konsep kimia dalam keseharian; menerapkan operasi matematika dalam perhitungan kimia; mempelajari sifat, struktur dan interaksi partikel dalam membentuk berbagai senyawa termasuk pengolahan dan penerapannya dalam keseharian; memahami dan menjelaskan aspek energi, laju dan kesetimbangan reaksi kimia; menggunakan konsep asam-basa dalam keseharian; menggunakan transformasi energi kimia dalam keseharian termasuk termokimia dan elektrokimia; memahami kimia organik termasuk penerapannya dalam keseharian.
Biologi	E	Peserta didik mampu menerapkan prinsip klasifikasi dan strategi pelestarian keanekaragaman hayati, mendeskripsikan pernan virus, bakteri dan jamur dalam kehidupan, menganalisis interaksi antar komponen ekosistem dan pengaruhnya terhadap keseimbangan ekosistem, dan menerapkan konsep IPA untuk mengatasi perubahan iklim
	F	Mengaitkan hubungan antara struktur dan fungsi organel di dalam sel; menerapkan prinsip-prinsip bioproses yang terjadi di dalam sel; menganalisis keterkaitan antar sistem organ dalam tubuh untuk merespons stimulus internal dan eksternal; menerapkan prinsip pewarisan sifat; mengaitkan mekanisme evolusi dengan proses terjadi keanekaragaman dan kelangsungan hidup organisme; menerapkan prinsip pertumbuhan dan perkembangan; serta menganalisis proses bioteknologi modern.

LIVEWORKSHEETS

Keterkaitan capaian pembelajaran dan materi pelajaran

Kelas	Mata Pelajaran	Materi pelajaran
X	Kimia	Kimia dalam kehidupan sehari-hari
	Biologi	Konsep dasar kehidupan, sel, dan organisme sesuai ATP
XI	Kimia	Senyawa organic, laju reaksi kimia yang terjadi dalam tubuh dan energi yang diperlukan
	Biologi	Sistem organ, metabolisme, sistem saraf, serta pertumbuhan dan perkembangan sesuai ATP
XII	Kimia	Senyawa Makromolekul
	Biologi	Integrasi sistem organ, bioproses, dan pertumbuhan serta perkembangan sesuai ATP

LIVEWORKSHEETS

TUJUAN PEMBELAJARAN





- Menjelaskan karakteristik pertumbuhan dan perkembangan pada masa remaja.
- Menjelaskan pentingnya pola makan seimbang.
- Mengidentifikasi fungsi karbohidrat, protein, lipid, vitamin, mineral, dan air.
- Menjelaskan hubungan tidur dengan pertumbuhan dan kesehatan.
- Menjelaskan peran hormon dalam pertumbuhan dan perkembangan.
- Menghubungkan metabolisme zat makanan dengan produksi energi.
- Mengidentifikasi dampak kebiasaan makan dan tidur yang kurang baik terhadap tubuh.
- Menyusun pola kebiasaan hidup sehat berdasarkan informasi ilmiah.
- Memiliki kesadaran terhadap pentingnya kesehatan.
- Lebih bertanggung jawab terhadap pola makan dan tidur.

Eat, Sleep, Grow: Rahasia Tumbuh Sehat
di Masa Remaja

LIVEWORKSHEETS

EAT





"Apa yang Kita Makan Menentukan Apa yang Terjadi di Dalam Tubuh"

🌿 Makan Bergizi = Tumbuh Optimal!
Tubuhmu butuh bahan bakar terbaik. Pastikan piringmu terdiri dari: 50% sayur & buah berwarna-warni, 25% karbohidrat kompleks (nasi merah, roti gandum), dan 25% protein (telur, ikan, tahu, tempe).

🌅 Jangan Lewatkan Sarapan! Sarapan membantu konsentrasi belajar dan menjaga energimu sepanjang hari. Pilih menu seperti oatmeal dengan buah, roti gandum dengan telur, atau smoothie bergizi.

💧 Minum Air Putih 8 Gelas/Hari agar tubuh tetap terhidrasi, kulit sehat, dan otakmu tetap fokus!

Eat, Sleep, Grow: Rahasia Tumbuh Sehat di Masa Remaja

LIVEWORKSHEETS

EAT

Berdasarkan hasil seminar, jawablah pertanyaan berikut ini.



Mengapa tubuh remaja membutuhkan makanan yang mengandung berbagai jenis zat gizi, bukan hanya makanan yang mengenyangkan?
Jawab :

Bagaimana kekurangan atau kelebihan zat gizi tertentu dapat memengaruhi kesehatan dan pertumbuhan remaja?
Jawab:

Mengapa protein penting bagi remaja yang sedang mengalami pertumbuhan? Jelaskan dengan menghubungkan protein dengan pembentukan dan perbaikan jaringan tubuh.
Jawab :

Mengapa sayur dan buah perlu menjadi bagian dari pola makan sehari-hari meskipun tidak menjadi sumber energi utama seperti karbohidrat dan lemak?
Jawab:

Bayangkan kamu diminta membuat "Piring Makan Sehat Remaja" untuk teman-temanmu. Jenis makanan apa saja yang akan kamu masukkan dan apa alasan ilmiah pemilihannya?
Jawab:

LIVEWORKSHEETS

SLEEP 😴



Mengapa tidur merupakan kebutuhan penting bagi tubuh, bukan sekadar waktu untuk beristirahat karena lelah?
Jawab :

Mengapa kebiasaan menggunakan gawai sebelum tidur dapat berpotensi mengganggu kualitas tidur?
Jawab :

Bagaimana menciptakan tidur yang berkualitas?
Jawab :

Hormon berperan dalam berbagai proses tubuh, termasuk pertumbuhan dan pengaturan siklus tidur-bangun. apa hormon yang berkerja pada waktu tidur? jelaskan!
Jawab :

analisis dampak yang ditimbulkan dari kurang tidur terhadap kesehatan fisik dan mental!
Jawab :

LIVEWORKSHEETS

GROW: TUMBUH SEHAT!



Tumbuh bukan hanya soal tinggi badan! Pertumbuhan sejati mencakup fisik, mental, dan kebiasaan positif.

💪 Fisik: Olahraga 60 menit/hari — lari, renang, atau sekadar jalan kaki!
🧠 Mental: Kelola emosi, kenali perasaanmu, dan jangan takut minta bantuan.
🌟 Percaya Diri: Rayakan kemajuan kecilmu setiap hari.
🤝 Relasi Sehat: Kelilingi dirimu dengan teman yang mendukung & positif.
✅ Kebiasaan Baik: Jurnal harian, bersyukur, dan tetapkan tujuan hidupmu!

LIVEWORKSHEETS

GROW: TUMBUH SEHAT!

Masa remaja ditandai dengan berbagai perubahan fisik dan biologis. Analisislah faktor internal dan eksternal yang dapat memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan seorang remaja.
Jawab

Dua remaja berusia sama memiliki kebiasaan berbeda. Remaja pertama memiliki pola makan beragam, tidur cukup, dan aktif bergerak. Remaja kedua sering melewatkan makan, tidur larut malam, dan jarang beraktivitas fisik.
Analisis kemungkinan perbedaan kondisi tubuh keduanya berdasarkan konsep pertumbuhan dan kesehatan.
Jawab

LIVEWORKSHEETS

TIPS PRAKTIS HARIAN



🥗 EAT — Pagi: sarapan bergizi (telur, buah, susu). Siang: nasi + protein + sayur. Sore: camilan sehat (kacang, yogurt). Malam: makan malam ringan, hindari gorengan.
😴 SLEEP — Matikan layar 30 menit sebelum tidur. Tidur pukul 21.00–22.00, bangun pukul 05.00–06.00. Usahakan 8–9 jam tidur setiap malam untuk mendukung pertumbuhan optimal.
💪 GROW — Olahraga 30 menit setiap hari (jalan, bersepeda, atau olahraga favorit). Luangkan waktu untuk hobi positif dan refleksi diri. Jaga pikiran tetap positif dengan bersyukur setiap hari.

LIVEWORKSHEETS



analisis masalah kesehatan yang timbul akibat tidak menjaga pola makan sehat, tidur cukup dan berolahraga ?

bagaimana pertolongan pertama yang kalian lakukan ketika mengalami kesehatan seperti demam, influenza, dan maagh?

LIVEWORKSHEETS

RUANG REFLEKSI



Luangkan waktu untuk merenungkan perjalananmu. Jawab pertanyaan berikut dengan jujur:

✅ Kebiasaan apa yang sudah kamu lakukan dengan baik minggu ini?

💭 Apa tantangan terbesar yang kamu hadapi dalam menjaga pola makan, tidur, atau aktivitas fisik?

🌱 Satu perubahan kecil apa yang ingin kamu mulai minggu depan?

🤝 Dukungan seperti apa yang kamu butuhkan untuk terus berkembang?

Ingat: setiap langkah kecil adalah kemajuan nyata. Kamu tidak perlu sempurna — cukup terus bergerak maju! 💪

Eat, Sleep, Grow — Modul Kesehatan Remaja

LIVEWORKSHEETS