

Kegiatan Bina Keluarga Remaja Di Desa Purwodadi Way Sulan Lampung Selatan

Kegiatan Bina Keluarga Remaja (BKR) di desa Purwodadi, Way Sulan, Lampung Selatan merupakan kegiatan yang diselenggarakan untuk anak remaja usia 15-21 Th. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Senin, 30 Januari 2023, jam 8.00 sampai dengan selesai di balai desa Purwodadi. Kegiatan BKR ini dibina langsung oleh petugas kesehatan dari puskesmas kecamatan way sulan, pembinaan ini bertujuan agar para remaja peduli pada kondisi kesehatan dengan memperhatikan pola hidup sehat dan seimbang dari segi asupan makanan dan rajin berolahraga.

Asupan makanan yang perlu diperhatikan berupa karbohidrat yang bersumber dari nasi, ubi, jagung, dan mie, serta protein hewani berasal dari hewan ternak seperti ayam, sapi, ikan dan sebagainya, dan protein nabati yang berasal dari tumbuhan seperti kacang-kacangan, yang masuk dalam tubuh harus seimbang. Jangan lupa rajin berolahraga, dicontohkan dengan melakukan hal kecil seperti menyapu, atau melakukan kegiatan lain agar otot-otot dalam tubuh bergerak sesuai fungsinya.

Rasa peduli remaja terhadap kesehatan sangat perlu diarahkan, agar generasi ini tumbuh menjadi bangsa yang sehat jasmani dan rohani, serta mencegah terjadinya *stunting* atau gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak yang tidak sesuai dengan standarnya sehingga mengakibatkan dampak jangka panjang atau pendek, dimasa mendatang.

Dalam kegiatan ini keluarga remaja berkesempatan mendapatkan penyuluhan dari psikolog Yonmar Hanggara, S.Psi, yang memberikan edukasi kesehatan mental bagi para remaja, serta memberikan sinergi bagi para remaja untuk tumbuh menjadi pribadi yang lebih baik lagi dari sebelumnya, guna membangun desa Purwodadi yang lebih maju.