



Generasi MZ, Generasi 'Rebahan'

ANEMIA atau kurang darah menimpa kalangan remaja di Yogyakarta, khususnya remaja putri. Bahkan sudah mendekati ambang batas 30 persen, yakni di kisaran 29,5 persen (HU Kedaulatan Rakyat, Sabtu 7 September 2024, h. 2).

Anemia adalah kondisi di mana tubuh kekurangan sel darah merah. Penyebabnya banyak, di antaranya kurang konsumsi makanan bergizi, kurang olahraga. Faktanya bagi sebagian remaja memakan buah atau sayuran seperti terpaksa. Fakta ini disampaikan Kepala Bidang Kesehatan Masyarakat Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta, Aan Iswanti, pada Aksi Bergizi di SMPN 12 Kota Yogyakarta. Besar kemungkinan remaja Kota Yogyakarta yang mengalami anemia bukan karena orangtua tidak mampu menyediakan makanan dan minuman bergizi, tetapi lebih karena pola hidup yang tidak gemar makan sayur dan buah.

Generasi MZ, Generasi 'Rebahan'?

Ada minimal dua penyebab mengapa generasi MZ, bahkan ada satu sebutan lagi, generasi Zilennial, generasi yang lahir antara tahun 1990 dan 2000, dapat bergaya hidup *rebahan*. Pertama, kehidupan generasi ini dikaruniai dan/atau bersamaan lahirnya *smartphone* yang memungkinkan dan menjadikan mereka merasa dunia dalam genggamannya. Sebab apa saja yang diinginkan bisa mendapatkannya hanya dengan tekan *smartphone*, tidak perlu susah payah jalan kaki, naik dan turun gunung dan sebagainya. Bahkan kebutuhan membaca buku atau sumber bacaan lainnya dipenuhi cukup dengan penjepit *smartphone*, tak perlu ke perpustakaan. Menyelesaikan tugas paper pun cukup dengan *artificial intelligent* (AI), tidak perlu susah payah seperti yang dialami orangtuanya.

Kondisi kedua yang dinikmati generasi MZ, kebanyakan mereka keturunan dari orangtua pejuang. Orangtua yang berhasil mengubah nasib dari petani, nelayan, pekebun dan profesi sejenisnya, menjadi orang yang mempunyai status sosial baik, sebetulnya sukses. Dengan meminjam teori status sosial Antropolog Amerika Serikat, Ralph Linton, orangtua generasi MZ umumnya orangtua yang berhasil sukses sebagai hasil kerja keras, *achieved status*, bukan *ascribed status*, status yang dida-

Khoiruddin Nasution

pat karena warisan. Dengan status *achieved* menjadikan orangtua MZ berada pada dua kondisi. Pertama, semaksimal mungkin berusaha mengambil kesempatan yang tersedia. Akibatnya banyak waktu yang dibutuhkan dan dipakai untuk mengambil semaksimal kesempatan yang tersedia. Sehingga sedikit waktu yang disediakan untuk memperhatikan kehidupan rumah tangga, termasuk

empat aspek, yakni melakukan aktivitas fisik, sarapan bergizi, minum tablet tambah darah dan penyuluhan tentang kesehatan dan gizi. Mengam program dan kegiatan ini lebih fokus pada remaja putri, lantaran memiliki risiko lebih tinggi karena mengalami menstruasi dan melahirkan di masa mendatang. Program dan kegiatan ini juga menjadi bagian dari dukungan terhadap program-program pemerintah untuk mewujudkan generasi emas 2045, generasi muda yang berkualitas, berkompeten dan berdaya saing tinggi.

Program dan kegiatan Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta ini mestinya ditindak lanjut orangtua. Dengan berbagai cara dan model orangtua harus berhasil membuat anak senang melakukan aktivitas fisik, bahkan harus olahraga rutin. Orangtua juga harus mampu membuat anak senang makan buah dan sayur berbagai jenis. Bahkan anak juga harus mempunyai kegiatan seni dan diarahkan secara rutin, sesuai bakat dan potensi anak. Dengan demikian ada pola hidup seimbang (*balance*) antara kegiatan bersifat kognitif (otak), fisik dan seni dalam keseharian anak. Kegiatan *balance* yang rutin ini didukung dengan gizi yang baik, dengan gemar makan buah dan sayur.

Dengan hidup seimbang antara kognitif (otak), fisik dan seni, dan didukung gizi baik dengan gemar makan buah dan sayur, dapat menghindari generasi MZ, juga remaja generasi emas, dari berbagai penyakit yang konon angkanya kian banyak, seperti jumlah remaja yang sudah harus cuci darah dan remaja yang mengalami obesitas. Bahkan dengan hidup *balance* dapat juga menghindari anak dari perilaku negatif. ☐

**) Prof Dr Khoiruddin Nasution, guru besar Hukum Keluarga Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dan Pengajar Fak Hukum UII Yogyakarta.*

Persyaratan Menulis

Pembaca yang budiman, terimakasih partisipasinya dalam menulis dan mengirimkan artikel untuk SKH Kedaulatan Rakyat. Selanjutnya redaksi hanya menerima tulisan lewat email : opinikr@gmail.com dengan panjang tulisan antara 550 - 600 kata, dengan mengisi subjek mengenai isu yang ditulis serta jangan lupa menampilkan fotocopy identitas. Terimakasih.



MR. JOJO SANTOSO

anak. Akibat lanjutannya, pola hidup keluarga dan di dalamnya termasuk anak tidak terpantau dengan baik.

Kedua, orangtua dengan posisi *achieved statuses* cenderung memberi fasilitas terbaik untuk keluarga, termasuk fasilitas untuk anak. Kondisi ini termotivasi oleh penderitaan yang pernah dirasakan. Orangtua MZ berusaha agar anak dan anggota keluarga tidak lagi mengalami dan/atau merasakan penderitaan yang pernah dialami. Karena itu anak senantiasa disediakan fasilitas terbaik. Sayangnya, bersamaan dengan itu orangtua tidak sempat mengontrol bagaimana pola dan gaya hidup anak, karena waktu orangtua MZ tersesat untuk bekerja.

Memutus Gaya Hidup 'Rebahan'

Aksi bergizi yang merupakan program dan/atau kegiatan Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta merupakan langkah awal dan langkah tepat memutus gaya hidup *rebahan*. Dengan gerakan ini setidaknya menekankan

Instansi	Nilai Berita	Sifat	Tindak Lanjut
1. Dinas Kesehatan	Netral	Segera	Untuk Diketahui

Yogyakarta, 04 Oktober 2024
Kepala

Ig. Trihastono, S.Sos. MM
NIP. 19690723 199603 1 005