

PANDUAN CERDAS FINANSIAL REMAJA SIAP NIKAH

Strategi Ekonomi Keluarga untuk Mencegah Stunting



Asri Hidayati, S.E., M.M.
Safri Adam, S. Kom., M. Kom.
Daevi Khairunisa, S.ST., M. Keb.

PLANNING

HEALTH

PANDUAN CERDAS FINANSIAL REMAJA SIAP NIKAH

**Strategi Ekonomi Keluarga untuk Mencegah
*Stunting***

Penulis:

Asri Hidayati, S.E., M.M.

Safri Adam, S. Kom., M. Kom.

Daevi Khairunisa, S.ST., M.Keb.



GET PRESS INDONESIA

PANDUAN CERDAS FINANSIAL REMAJA SIAP NIKAH
Strategi Ekonomi Keluarga untuk Mencegah *Stunting*

Penulis :

Asri Hidayati, S.E., M.M.
Safri Adam, S. Kom., M. Kom.
Daevi Khairunisa, S.ST., M.Keb.

ISBN : 978-634-255-791-4

Editor : Prof. Dr. Neila Sulung, S.Pd., N.S., M.Kes
Desain Sampul dan Tata Letak : Mila Sari, M.Kes.

PENERBIT GET PRESS INDONESIA

Anggota IKAPI No. 033/SBA/2022
Jl. Palarik RT 01 RW 06, Kelurahan Air Pacah
Kecamatan Koto Tengah, Padang, Sumatera Barat
Website : www.getpress.co.id
Email : adm.getpress@gmail.com

Cetakan pertama, Oktober 2026

Hak cipta dilindungi undang-undang.

Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk
dan dengan cara apapun tanpa izin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga buku ini dapat diselesaikan dengan baik. Buku ini hadir sebagai panduan praktis yang memadukan dua fondasi penting bagi generasi muda, yaitu pemenuhan gizi yang optimal dan kemandirian ekonomi melalui kreativitas digital. Melalui pendekatan yang aplikatif, pembaca diajak untuk memahami strategi substitusi nutrisi dan pengolahan pangan yang efisien, sekaligus memanfaatkan instrumen praktis untuk mengelola pola makan sehat secara berkelanjutan.

Tidak hanya berfokus pada kesehatan fisik, buku ini juga membekali pembaca dengan keterampilan ekonomi kreatif berbasis digital. Pembaca dituntun untuk mentransformasi peran menjadi remaja produktif, menguasai pembuatan konten edukatif, membangun digital branding, hingga mengeksplorasi peluang bisnis mikro dari rumah. Semoga kehadiran buku ini dapat memberikan inspirasi dan wawasan yang bermanfaat dalam membangun ekosistem masyarakat yang sehat, kreatif, serta berdaya secara ekonomi..

Pontianak, September 2026

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI.....	ii
DAFTAR TABEL.....	vi
BAB 1 MINDSET KEUANGAN KELUARGA (SIAP NIKAH, SIAP FINANSIAL)	1
1.1 Filosofi MAPAN: Mengapa remaja harus siap finansial sebelum berkeluarga?	2
1.2 <i>Stunting</i> dan Ekonomi: Kaitan antara kegagalan anggaran dengan defisit gizi kronis.....	6
1.3 Investasi SDM: Menyiapkan generasi emas 2045.....	8
1.4 Mengenali Tantangan Masa Kini: Gaya hidup konsumtif, flexing, dan literasi keuangan yang rendah.....	10
1.5 Instrumen Praktis 1: Kuesioner "MAPAN" (Self- Assessment Cek Kesiapan Finansial dan Kesadaran Gizi Pranikah)	14
1.6 Komunikasi Finansial Pranikah (<i>Financial Nakedness</i>): Menyatukan Dua Pola Pikir	19
BAB 2 METODE ALOKASI GAJI	21
2.1 Restrukturisasi Pola Pikir Prioritas: Memisahkan Pos Kebutuhan Gizi vs Keinginan Konsumtif.....	21
2.2 Simulasi Anggaran Rumah Tangga	24
2.3 Digitalisasi Keuangan: Panduan Praktis Penggunaan Aplikasi Pengelola Keuangan- Pembukuan.....	29

2.4	Waspada Jebakan Digital: Strategi Menghindari Pinjaman Online (Pinjol) dan Fitur PayLater.....	32
2.5	Pertahanan Lapis Kedua: Dana Darurat dan Asuransi Kesehatan.....	35
2.6	Tabungan Gizi 1000 HPK: Membangun Dana Cadangan Khusus Gizi Masa Depan	37
2.7	Instrumen Praktis 2: Worksheet Perencanaan Anggaran Bulanan.....	40
2.8	Alokasi Pendapatan Tidak Tetap: Strategi <i>Cash Flow</i> bagi Pekerja Sektor Informal dan Pendapatan Tidak Tetap	45
2.9	Mitigasi Inflasi Gaya Hidup (<i>Lifestyle Inflation</i>) Saat Pendapatan Meningkat	47
2.10	Mengenal Instrumen Investasi Mikro Pemula sebagai Pelapis Tabungan Gizi 1000 HPK.....	49
BAB 3 GIZI CERDAS "ISI PIRINGKU"		51
3.1	Mengenal 1000 Hari Pertama Kehidupan: Momen Emas yang Tak Boleh Terlewat. Mengapa periode ini tidak boleh gagal?.....	52
3.2	Menghitung Nilai Gizi: Strategi Mendapatkan Protein Hewani Berkualitas dengan Harga Bersahabat	54
3.3	Panduan "Isi Piringku": Menyusun menu bergizi seimbang yang hemat.....	57
3.4	Strategi Belanja Cerdas.....	59
3.5	Seni <i>Food Preparation</i> dan Manajemen Kulkas: Mencegah Kebocoran Gizi.....	63
3.6	Substitusi Nutrisi: Mengalihkan pengeluaran non-produktif menjadi pemenuhan gizi	64

3.7 Metode Pengolahan Pangan yang Meminimalkan Kehilangan Nutrisi.....	67
3.8 Instrumen Praktis 3: Tabel Observasi "Protein vs Rupiah" dan Kalender Menu Sehat.....	68
BAB 4 TUTORIAL BISNIS (KREATIVITAS DIGITAL EKONOMI KREATIF).....	75
4.1 Transformasi Remaja Produktif: Menjadi Kader Duta MAPAN dan Influencer Lokal	76
4.2 Tutorial Ekonomi Kreatif: Panduan Pembuatan Konten/Edit Video.....	77
4.3 Digital Branding: Mengemas Informasi Kesehatan (Info Gizi) Menjadi Konten Estetik	81
4.4 Menambah Penghasilan: Peluang Bisnis Mikro Digital dari Rumah.....	82
4.5 Etika Konten Kreator Edukasi Gizi: Mencegah Hoaks Kesehatan.....	86
4.6 Manajemen Waktu: Menyeimbangkan Karier, Konten, dan Keluarga	87
4.7 Sinergi Komunitas: Membangun Ekosistem Posyandu Remaja.....	88
4.8 Instrumen Praktis 4: Checklist Standard Operating Procedure (SOP) Konten Kreatif/ Daftar Periksa Kualitas Konten	89
BAB 5 MINDSET KEUANGAN KELUARGA (SIAP NIKAH, SIAP FINANSIAL)	98
5.1 Kesetaraan Gender dalam Pengambilan Keputusan Keuangan: Kunci Tersembunyi bagi Gizi Anak.....	98

5.2 Merencanakan Pernikahan yang Realistis: Prinsip Keuangan Syariah dan Menghindari Jebakan Utang Pesta.....	100
5.3 Instrumen Praktis Tambahan: Checklist Kesetaraan Keputusan dan Kesiapan Pernikahan Bebas Utang.....	102
BAB 6. PERAN KELUARGA BESAR DAN LINGKUNGAN SOSIAL DALAM MENDUKUNG EKONOMI KELUARGA MUDA.....	104
6.1 Generasi Sandwich: Ketika Pasangan Muda Menanggung Dua Generasi Sekaligus	104
6.2 Mengelola Batasan Sehat dengan Orang Tua dan Mertua Soal Keuangan.....	105
6.3 Modal Sosial: Arisan dan Koperasi Mini sebagai Jaring Pengaman Ekonomi Informal	107
6.4 Instrumen Praktis 5: Peta Dukungan Sosial dan Ekonomi Keluarga (Family & Community Support Map)	108
PENUTUP	111
DAFTAR PUSTAKA.....	112
GLOSARIUM	116
BIODATA PENULIS.....	121

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Kuesioner "MAPAN" (Self-Assessment Cek Kesiapan Finansial dan Kesadaran Gizi Prantikah)	15
Tabel 2	Bagian A: Proyeksi Pemasukan Bulan Ini	41
Tabel 3	Bagian B: Pengeluaran Wajib & Investasi Gizi.....	42
Tabel 4	Bagian C: Pengeluaran Fleksibel & Gaya Hidup.....	43
Tabel 5	Diagnostik "Protein vs Rupiah"	69
Tabel 6	Peta Kalender Menu Sehat 1000 HPK Berbasis Anggaran- an Efisien	72
Tabel 7	Audit Kualitas Konten Kreatif	91

BAB 1

MINDSET KEUANGAN KELUARGA (SIAP NIKAH, SIAP FINANSIAL)

Kesehatan dan ketahanan finansial keluarga dapat menjadi fondasi utama yang kuat dalam menentukan kualitas yang hebat dari generasi penerus. Buku ini akan memberikan edukasi tentang persiapan masa depan yang jauh lebih realistis, dan strategis. Buku ini diharapkan dapat memberikan edukasi tentang kecerdasan finansial yaitu membekali para remaja, dewasa, dan calon pengantin dengan kecerdasan finansial tingkat lanjut.

Tujuan utamanya adalah untuk mencegah dan melindungi generasi penerus dari *stunting*. Melalui buku ini, kita akan memulai sebuah perjalanan transformasi, mengubah ketidaktahuan menjadi kesadaran, dan mengubah kebiasaan konsumtif menjadi produktif. Mari kita mulai perjalanan transformasi ini.

Fokus Utama: Intervensi *stunting* tidak hanya berbasis kesehatan, melainkan perlu diintegrasikan dengan edukasi finansial, perencanaan ekonomi keluarga serta pemanfaatan digitalisasi untuk mendukung pengembangan ekonomi kreatif.

Kegunaan: Panduan teknis harian dalam menyusun pos belanja pangan protein hewani, menciptakan ekonomi kreatif, dan membatasi pengeluaran konsumtif.

Kebermanfaatan: Meningkatkan efisiensi pengelolaan dana rumah tangga untuk dialihkan ke pemenuhan gizi, serta menjadi rujukan dalam pendampingan keluarga berisiko stunting.

1.1 Filosofi MAPAN: Mengapa remaja harus siap finansial sebelum berkeluarga?

Sebuah kutipan menarik dalam dunia perencanaan keuangan berbunyi bahwa kegagalan dalam merencanakan sama artinya dengan merencanakan sebuah kegagalan. Filosofi ini sangat relevan dan penting bagi para remaja yang sedang bersiap melangkah memasuki gerbang pernikahan. Sebelum kita melangkah lebih jauh untuk membahas instrumen investasi yang rumit atau teknis mengatur arus kas bulanan, kita harus terlebih dahulu membentuk pola pikir atau mindset dasar bahwa manajemen keuangan yang baik adalah kunci jaminan ketersediaan gizi keluarga.

Di sinilah kita perlu mengusung dan menanamkan sebuah filosofi yang di sebut sebagai "MAPAN". Definisi MAPAN dalam buku ini bukanlah definisi yang berarti harus punya rumah bertingkat atau mobil mewah sebelum berani melamar pasangan. MAPAN di sini adalah sebuah akronim yang terdiri dari Manajemen Anggaran, Produktif dan Pemenuhan Asupan Gizi 1000 HPK untuk generasi bebas *stunting*.

Mari kita bedah satu per satu elemen dari filosofi MAPAN ini agar Anda memahami esensinya:

1. **Manajemen Anggaran:** Manajemen Anggaran berarti kita mulai belajar mengatur arus uang masuk dan keluar dengan bijak, tidak lagi bergantung penuh pada orang tua, dan tahu persis ke mana uang kita pergi setiap bulannya. Kemandirian berarti memiliki sumber pendapatan yang jelas dan mampu mengelola pendapatan tersebut tanpa harus meminta subsidi dari pihak lain. Fokus utama dari manajemen anggaran ini adalah meningkatkan kecakapan finansial digital remaja. Aktivitasnya meliputi literasi keuangan digital, praktik menyusun anggaran keluarga, uji

coba aplikasi keuangan, hingga edukasi dalam memprioritaskan belanja gizi di atas pemenuhan keinginan konsumtif.

2. Dengan adanya antisipatif berarti selalu bersiap "sedia payung sebelum hujan" yaitu remaja memiliki dana darurat dan asuransi kesehatan yang memadai. Selain itu, mampu melindungi aset keluarga dari utang berbunga tinggi, penipuan investasi, dan gaya hidup yang merusak struktur keuangan. Remaja memiliki target yang spesifik, terukur, dan tertulis secara nyata dalam rencana anggaran bulanan.
3. Produktif: Produktif berarti kita berusaha memanfaatkan waktu luang dan teknologi yang ada untuk menciptakan nilai tambah atau penghasilan tambahan, bukan sekadar menjadi konsumen penikmat tren. Berfokus pada upaya menghasilkan karya dan nilai tambah, bukan sekadar menjadi konsumen yang pasif. Remaja menggunakan waktu luang, tenaga, dan teknologi untuk memperbesar kapasitas pendapatan keluarga.
4. Pemenuhan Asupan Gizi 1000 HPK: Kita sadar bahwa seribu hari pertama kehidupan anak (sejak dalam kandungan hingga usia 2 tahun) adalah masa emas yang gizinya wajib kita penuhi tanpa kompromi. Pemberian pemahaman mengenai tahapan penting tumbuh kembang anak, risiko anemia pada remaja putri, serta tata cara merancang menu gizi seimbang "Isi Piringku" yang ekonomis dengan memanfaatkan komoditas pangan lokal.

Secara konseptual, menjadi generasi yang MAPAN berarti remaja memiliki kesadaran penuh atas setiap lembar Rupiah yang diterima dan dibelanjakan dalam pengelolaan keuangan mereka sehari-hari. Mengapa edukasi finansial ini harus dibangun sejak usia remaja atau awal 20-an? Jawabannya

sederhana, karena membentuk kebiasaan baik di usia muda itu jauh lebih ringan dan menyenangkan daripada harus membongkar kebiasaan kurang tepat saat sudah berumah tangga nanti. Proses pembentukan memori dan kebiasaan. Mengubah kebiasaan keuangan di usia awal 20-an jauh lebih mudah daripada memperbaikinya ketika sudah terjebak dalam masalah utang yang kronis di usia 30-an.

Untuk memahami fenomena perubahan perilaku ini, merujuk pada landasan teori psikologi, yakni Theory of Planned Behavior (Teori Perilaku Terencana) yang dikembangkan oleh psikolog terkemuka, Icek Ajzen. Teori ini menjelaskan bahwa perilaku sadar manusia (termasuk perilaku finansial seperti menabung atau berutang) didorong oleh niat (Anggraeni *et al.*, 2025). Niat ini tidak muncul dari ruang hampa, melainkan dibentuk dan dikendalikan oleh tiga faktor utama yang saling berkaitan:

1. Faktor Pertama: Sikap terhadap Perilaku (*Attitude Toward the Behavior*)

Ini adalah bagaimana secara pribadi memandang sebuah kegiatan, apakah positif atau negatif. Banyak remaja yang memandang kegiatan "berhemat" sebagai sesuatu yang menyiksa, dan membatasi kebebasan. Selama sikap dasar ini belum diubah, remaja tidak akan pernah bisa menabung. Buku ini bertujuan untuk mengubah hal tersebut. Berhemat bukan berarti pelit, melainkan sebuah strategi menunda kesenangan kecil hari ini demi memenangkan kebahagiaan besar di masa depan.

2. Faktor Kedua: Norma Subjektif (*Subjective Norms*)

Ini adalah tekanan dari lingkungan sosial tempat remaja berinteraksi. Manusia adalah makhluk sosial yang selalu ingin diterima oleh kelompoknya. Jika remaja berada di lingkungan pertemanan yang mewajibkan nongkrong di

restoran mahal, ikut-ikutan tren, beli barang bermerek supaya diakui maka remaja tersebut akan merasakan tekanan sosial yang luar biasa untuk ikut mengeluarkan uang demi mempertahankan status sosial tersebut. Semestinya, remaja dituntut untuk memiliki keberanian mental guna menolak norma subjektif yang merusak masa depan. Teman-teman butuh keberanian untuk bilang "tidak" pada gaya hidup yang kurang pas dengan isi dompet, demi menjaga kestabilan masa depan keluarga.

3. Faktor Ketiga: Kontrol Perilaku yang Dirasakan (*Perceived Behavioral Control*)

Ini berkaitan dengan keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri. Banyak remaja yang berniat menabung, tetapi mereka merasa tidak mampu karena tidak tahu caranya. Mereka tidak memiliki pengendalian atas uang mereka sendiri karena kurangnya literasi keuangan. Ketika remaja memiliki ilmunya, mereka akan merasa memiliki pengendalian penuh, dan niat untuk mengelola uang akan berubah menjadi tindakan yang nyata.

Sebagai contoh integrasi dari teori ini, jika remaja merasa bahwa menabung untuk masa depan gizi anak adalah hal yang sangat mulia (sikap positif), lalu membangun komunikasi dengan pasangan yang mendukung gaya hidup hemat (norma subjektif yang positif), serta menguasai cara membagi porsi gaji menggunakan aplikasi keuangan digital (kontrol perilaku yang tinggi), maka remaja bisa dipastikan akan berhasil membentuk kebiasaan finansial yang kuat.

Dengan filosofi MAPAN, kita sedang menyelaraskan niat baik dengan tindakan nyata. Mulai hari ini, remaja sedang berlatih menjadi kapten yang hebat untuk masa depan keluarga.

1.2 *Stunting* dan Ekonomi: Kaitan antara kegagalan anggaran dengan defisit gizi kronis

Stunting masih menjadi persoalan mendasar yang menghalangi optimalisasi kualitas sumber daya manusia (SDM) nasional dalam menyambut visi Indonesia Emas 2045. *Stunting* bukan hanya gangguan pertumbuhan fisik. Melainkan cerminan dari persoalan gizi kronis yang memicu dampak sistemik terhadap tingkat kecerdasan, koordinasi motorik, hingga kapasitas produktivitas ekonomi mereka di masa depan.

Sampai hari ini, masih banyak yang mengira kalau *stunting* (kondisi gagal tumbuh pada anak) itu karena medis atau bawaan genetik. Pemahaman ini yang ingin kita perbaiki bersama secara perlahan. Pada kenyataannya, *stunting* sering kali merupakan dampak langsung dari pengaturan ekonomi keluarga yang belum terencana dengan baik (Anwar *et al.*, 2025). Saat kita melihat ada anak balita yang kekurangan gizi, kita sebenarnya sedang melihat tantangan pengaturan anggaran di dalam rumah tangga orang tuanya.

Pola pikir dalam penanggulangan *stunting* perlu adanya perpaduan dari yang semula berfokus pada penanganan medis biologis dengan penguatan kecakapan keuangan. Hal ini didasari bahwa kekurangan gizi sering kali dipicu oleh ketidakmampuan mengatur skala prioritas belanja makanan akibat pola hidup yang konsumtif.

Remaja memiliki posisi yang sangat penting sebagai agen perubahan dalam memutus rantai *stunting*. Kondisi kesehatan dan kecukupan gizi mereka sebagai calon orang tua akan menentukan kualitas tumbuh kembang janin kelak. Oleh karena itu, pemahaman mendalam mengenai urgensi 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) harus ditanamkan sejak dini. Di sisi lain, rendahnya literasi ekonomi digital kerap membuat rentan secara finansial. Ketidakmampuan mengelola keuangan digital ini pada

akhirnya menghambat pemenuhan nutrisi rumah tangga dan memperbesar risiko lahirnya anak *stunting*.

Mari kita analisis secara logis sebuah fenomena yang biasa dijumpai di lapangan, dengan mengambil ilustrasi sebuah keluarga muda yang baru saja melangsungkan pernikahan. Secara hitungan di atas kertas, gabungan gaji suami dan istri sebenarnya cukup untuk hidup layak di kota mereka. Namun, karena belum terbiasa mengatur prioritas pengeluaran, uang tersebut mengalir begitu saja untuk hal-hal yang kurang esensial, sebab mereka memasuki pernikahan tanpa dibekali manajemen arus kas yang baik, uang tersebut mengalir deras tanpa arah untuk membiayai pengeluaran yang sama sekali tidak produktif.

Keluarga muda ini mungkin memaksakan diri mengambil cicilan kendaraan bermotor keluaran terbaru yang memakan sepertiga dari total gaji mereka. Ditambah lagi dengan kebiasaan suami dan istri boros, misalnya kebiasaan ngopi di kafe setiap hari. Tanpa terasa, saat baru memasuki minggu ketiga, saldo tabungan di rekening mereka mulai menunjukkan angka kritis. Akibat dari kegagalan mengatur finansial ini, pada akhir bulan, keluarga tersebut terpaksa melakukan pemotongan anggaran. Pos pengeluaran belanja makanan dapur lah yang pada akhirnya mereka potong. Untuk bertahan hidup sampai hari gajian berikutnya, mereka menekan biaya makan secara ekstrem dengan cara mengabaikan kualitas gizi. Protein hewani kelas satu seperti telur ayam, ikan segar, dan daging mulai menghilang dari meja makan. Sebagai gantinya, mereka bertahan hidup dengan mengonsumsi mi instan yang dicampur dengan nasi putih. Jika sang istri dalam keadaan hamil, janin di dalam kandungannya secara otomatis akan dipaksa mengabaikan kualitas gizi. Kondisi kurangnya nutrisi di momen kritis inilah yang membuka jalan terjadinya *stunting*.

Tantangan di lapangan inilah yang menjadi perhatian besar pemerintah melalui Peraturan Presiden (Perpres) No. 72 Tahun 2021 tentang Percepatan Penurunan *Stunting* (2021). Jika kita mengkaji regulasi ini dengan kaca mata ekonomi, Perpres ini secara tegas menempatkan kesiapan keluarga (termasuk bimbingan bagi calon pengantin) sebagai ujung tombak paling depan dalam strategi pencegahan *stunting*. Perpres ini menempatkan kesiapan keluarga, termasuk bimbingan untuk calon pengantin, sebagai langkah paling depan. Pemberian vitamin dari posyandu tidak akan maksimal kalau daya beli keluarga untuk lauk-pauk bergizi sudah terkuras habis untuk membayar cicilan barang konsumtif. Oleh karena itu, cerdas dalam mengelola uang merupakan langkah awal untuk melindungi buah hati kita nanti dari *stunting*.

1.3 Investasi SDM: Menyiapkan generasi emas 2045

Bangsa Indonesia memiliki salah satu cita-cita besar, yakni mencapai era Generasi Emas bertepatan dengan perayaan satu abad kemerdekaan pada tahun 2045. Visi ini mensyaratkan adanya ketersediaan Sumber Daya Manusia (SDM) yang sangat cerdas, memiliki daya saing kompetitif di tingkat global, serta tangguh secara fisik maupun mental. Untuk mewujudkannya, kita butuh generasi yang cerdas, tangguh, dan mampu bersaing.

Investasi terbesar dan paling berdampak untuk mewujudkan SDM berkualitas ini tidak dimulai saat anak masuk ke sekolah dasar apalagi saat mereka masuk universitas. Investasi itu harus dimulai sejak hari pertama embrio terbentuk di dalam kandungan.

Dalam standar kompetensi internasional Certified Financial Planner (CFP), seorang konsultan akan mengajarkan kliennya tentang konsep Alokasi Aset (*Asset allocation*). Tujuannya adalah untuk memaksimalkan keuntungan di masa

depan. Dalam membangun sebuah keluarga, orang tua harus menyadari bahwa "aset" yang paling berharga adalah anak-anak yang mereka besarkan. Anak yang bebas *stunting* akan tumbuh menjadi individu ber-IQ, tidak mudah sakit, produktif dalam bekerja, dan pada akhirnya akan mengangkat derajat ekonomi keluarga di masa depan.

Menyiapkan gizi yang maksimal pada periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (1000 HPK) adalah keputusan investasi terbaik yang akan membuahkan hasil luar biasa.

Jika kita merujuk pada data resmi dari Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2024, prevalensi *stunting* di berbagai daerah masih menunjukkan korelasi yang sangat kuat dengan tingkat ketahanan pangan dan kapasitas ekonomi di tingkat rumah tangga (Kementerian Kesehatan, 2025).

Data SSGI 2024 tersebut menyiratkan sebuah temuan yang mengejutkan bahwa kerentanan terhadap *stunting* (Kementerian Kesehatan, 2025). Angka *stunting* masih berkaitan erat dengan ketahanan pangan di tingkat rumah tangga. Data tersebut juga menunjukkan bahwa *stunting* tidak hanya terjadi di keluarga yang berada di garis kemiskinan, tapi juga mengintai keluarga kelas menengah. Banyak keluarga dengan pendapatan kelas menengah ke bawah yang ternyata anak-anaknya juga terindikasi kurang gizi. Mengapa hal ini bisa terjadi? Karena keluarga tersebut memiliki literasi pengelolaan uang yang sangat rendah. Uang mereka cukup secara nominal, tetapi keliru dalam proses alokasinya. Penghasilan yang sebenarnya cukup, namun dialokasikan pada pos-pos belanja yang kurang tepat.

Itulah sebabnya saya sering menegaskan bahwa dompet orang tua adalah pos pertahanan pertama bagi seorang anak. Sebelum memutuskan untuk merencanakan kehamilan, kedua orang tua harus duduk bersama dan memastikan bahwa neraca

keuangan rumah tangga stabil serta benar-benar mampu menopang kebutuhan gizi tambahan harian.

Kebutuhan ini tidaklah murah. Proses persiapan ini mencakup persiapan pembelian suplemen asam folat sebelum proses pembuahan terjadi, penyediaan anggaran untuk makanan tinggi protein setiap hari selama sembilan bulan masa kehamilan (makanan tinggi protein seperti ikan patin atau telur ayam), sampai persiapan dana persalinan yang layak, hingga alokasi khusus untuk makanan pendamping ASI yang padat nutrisi kelak. Mempersiapkan ini butuh perencanaan yang strategis, sistematis dan terukur dengan instrumen perencanaan anggaran.

1.4 Mengenal Tantangan Masa Kini: Gaya hidup konsumtif, flexing, dan literasi keuangan yang rendah

Saat ini, hidup di era keterbukaan informasi dan paparan media sosial yang luar biasa masif. Algoritma media sosial bekerja selama 24 jam sehari, 7 hari seminggu, secara agresif mempromosikan gaya hidup konsumtif tanpa henti ke dalam layar ponsel. Setiap hari kita disuguhi tayangan media sosial yang mengenalkan gaya hidup mewah dan kekinian. Supaya dompet keluarga tetap aman, kita perlu mengenali apa saja godaan yang sering bikin uang cepat habis. Individu wajib mengenali tantangan masa depan ini agar bisa merancang strategi pertahanan yang kokoh dan tidak mudah ditembus.

1. Tantangan Pertama: Gaya Hidup Konsumtif, Flexing dan Tekanan Sosial

Musuh pertama yang merusak keuangan remaja adalah budaya flexing atau pamer kekayaan di dunia maya. Sebagai contoh, lingkungan pertemanan terkadang secara tidak langsung mengukur nilai kesuksesan dari merek sepatu yang dipakai, jenis ponsel yang digenggam, atau

seberapa sering mereka makan di restoran mewah. Tekanan sosial untuk tampil sukses (flexing) dan kekinian ini sering kali membuat remaja memaksakan diri membeli barang-barang yang sebenarnya belum terlalu dibutuhkan dan harganya jauh melampaui kapasitas pendapatan mereka sebenarnya. Berbekal alasan takut ketinggalan zaman (FOMO), uang yang seharusnya bisa ditabung dan diinvestasikan untuk persiapan menikah atau modal berkeluarga atau untuk masa depan, justru habis hanya demi konten.

2. **Tantangan Kedua: Kemudahan Akses Utang Digital yang Kurang Dipahami**

Nah, tantangan yang satu ini cukup tersembunyi. Ia jauh lebih berbahaya karena menyamar sebagai sebuah fasilitas atau kemudahan. Berdasarkan data Survei Nasional Literasi dan Inklusi Keuangan (SNLIK) tahun 2024 yang dirilis oleh Otoritas Jasa Keuangan (OJK), indeks literasi keuangan kelompok pemuda/pelajar sebesar 56,42% (Otoritas Jasa Keuangan & Badan Pusat Statistik, 2024). Minimnya literasi ekonomi digital menjebak remaja dalam kerentanan finansial, yang menghambat pemenuhan gizi keluarga dan meningkatkan risiko kelahiran anak *stunting*.

Masyarakat sangat mudah mengakses layanan keuangan seperti aplikasi Pinjaman Online (Pinjol) atau fitur PayLater di e-commerce hanya dengan modal foto KTP. Namun di sisi lain, angka "Literasi Keuangan" atau pemahaman tentang risiko keuangannya masih tertinggal. Literasi keuangan adalah kemampuan untuk memahami cara kerja uang, cara menghitung risiko, dan kecerdasan dalam mengambil keputusan ekonomi. Artinya, banyak

anak muda yang dengan mudah bisa mencairkan pinjaman atau mencicil barang, tapi belum sepenuhnya paham tentang sistem bunga, denda keterlambatan yang menumpuk, dan risiko catatan kredit yang buruk. Mereka tidak paham cara menghitung beban bunga efektif tahunan, tidak menyadari denda keterlambatan yang bersifat akumulatif, dan dampak fatal gagal bayar yang akan menghancurkan riwayat kredit mereka di Sistem Layanan Informasi Keuangan (SLIK OJK).

Dampaknya bisa sangat terasa pada kestabilan rumah tangga. Ada pasangan muda yang memulai pernikahan dengan membawa sisa cicilan PayLater dari masa lajang. Setiap bulan, uang yang seharusnya bisa dialokasikan untuk membeli bahan pangan kaya protein demi kecerdasan janin (seperti daging sapi atau ikan salmon lokal), justru harus disetorkan kepada para penagih utang (debt collector). Akibatnya, setiap bulan uang gaji yang harusnya bisa dipakai untuk beli lauk bergizi (seperti ikan segar atau sayuran untuk kecerdasan janin), justru habis untuk membayar tagihan aplikasi online. Di sinilah pentingnya kita belajar menunda keinginan sesaat demi kebahagiaan jangka panjang keluarga.

Sebagai remaja yang visioner dan calon pemimpin keluarga yang cerdas, harus mampu menunda kesenangan sesaat demi menjaga stabilitas dan kesejahteraan generasi penerus dalam jangka panjang demi tercapainya sebuah kedewasaan finansial.

Tantangan selanjutnya yang sangat masif menyerang stabilitas dompet generasi muda adalah sindrom *Fear of Missing Out* (FOMO). FOMO adalah sebuah perasaan cemas yang berlebihan saat merasa tertinggal

dari tren gaya hidup yang sedang dilakukan oleh orang lain di media sosial. Sindrom ini memicu dorongan psikologis yang sangat kuat untuk terus melakukan pengeluaran irasional, seperti memaksakan diri membeli *device* seri terbaru, pakaian bermerek, atau makan di restoran mewah yang sedang viral, semata-mata demi mendapatkan validasi sosial dan konten digital. Perilaku konsumtif yang didorong oleh FOMO ini menciptakan ilusi kekayaan sementara yang menutupi realitas kerentanan finansial keluarga yang sesungguhnya.

Selain tekanan FOMO yang berskala besar, terdapat satu lagi istilah yaitu *latte factor* yang merujuk pada pengeluaran-pengeluaran kecil yang bersifat rutin dan sering kali diremehkan atau tidak disadari sama sekali, seperti membeli es kopi susu kekinian setiap sore, biaya berlangganan aplikasi hiburan yang jarang ditonton, biaya administrasi transfer antarbank, hingga uang jajan ringan harian. Layaknya bocor halus pada ban kendaraan, pengeluaran kecil ini mungkin tidak akan langsung membuat laju kendaraan berhenti secara tiba-tiba. Namun, jika dibiarkan terus-menerus seiring berjalannya waktu, angin di dalam ban akan habis total, dan laju kendaraan ekonomi keluarga pasti akan berhenti di tengah jalan. Oleh karena itu, diperlukan kesadaran finansial yang lebih kuat dalam mengidentifikasi dan mengendalikan pengeluaran kecil tersebut, karena kebiasaan sederhana dalam mengelola penghasilan dapat menjadi langkah awal dalam menjaga kestabilan ekonomi keluarga sekaligus mendukung pemenuhan kebutuhan prioritas, termasuk akses terhadap pangan bergizi.

1.5 Instrumen Praktis 1: Kuesioner "MAPAN" (Self-Assessment Cek Kesiapan Finansial dan Kesadaran Gizi Pranikah)

Teori yang bagus akan jauh lebih bermanfaat jika langsung di praktikkan. Selanjutnya, mari kita melakukan evaluasi diri secara mendalam menggunakan instrumen "MAPAN". Instrumen "MAPAN" merupakan alat bantu untuk introspeksi atau cermin untuk melihat sejauh mana kebiasaan keuangan saat ini. Tidak ada jawaban yang salah, jadi jawablah dengan sejujur-jujurnya sesuai dengan kebiasaan selama enam bulan terakhir.

Kuesioner ini bukanlah tes kepribadian sembarangan. Ini adalah alat ukur diagnostik yang di rancang secara khusus untuk mengukur seberapa tinggi literasi finansial saat ini, serta seberapa dalam tingkat pemahaman mengenai korelasi antara uang di dalam dompet dan kualitas gizi di meja makan keluarga. Yuk, kita mulai!

Instruksi Pengisian: Berikan tanda centang (V) pada kolom frekuensi yang paling akurat menggambarkan kondisi kebiasaan hrian selama enam bulan terakhir.

Keterangan:

5 : Selalu

4 : Sering

3 : Kadang

2 : Jarang

1 : Tidak Pernah

Tabel 1
Kuesioner "MAPAN" (Self-Assessment Cek Kesiapan Finansial dan Kesadaran Gizi Pranikah)

No	Pernyataan Evaluasi (Sikap, Norma & Kontrol Perilaku)	5	4	3	2	1
1	Saya memiliki kebiasaan menyisihkan minimal 10% dari uang saku atau gaji bulanan di hari pertama saya menerimanya, sebelum saya menggunakan sisanya untuk berbelanja kebutuhan dan hal lain.					
2	Saat berada di pusat perbelanjaan atau melihat promo <i>e-commerce</i> , saya dapat menganalisis dan membedakan dengan rasional mana barang yang merupakan "kebutuhan" dan mana yang sekadar "keinginan".					
3	Saya memiliki kontrol diri yang kuat untuk menolak tawaran penggunaan layanan cicilan (<i>PayLater</i> atau Pinjol) dan tidak memakai layanan tersebut untuk barang yang saya beli karena akan mengalami penyusutan nilai (seperti baju, sepatu, tiket liburan).					

No	Pernyataan Evaluasi (Sikap, Norma & Kontrol Perilaku)	5	4	3	2	1
4	Saya secara rutin mencatat setiap arus uang keluar, sekecil apa pun nominalnya (termasuk biaya parkir dan jajan), untuk mengetahui pola pengeluaran anggaran harian saya.					
5	Saya memiliki pengetahuan dasar dan rajin memperbarui informasi mengenai kisaran harga bahan makanan mentah yang kaya akan gizi (seperti harga per kilogram ikan, telur, tahu, dan daging) di pasar tradisional terdekat atau warung terdekat.					
6	Saya sepenuhnya menyadari dan meyakini bahwa fenomena kekurangan asupan gizi kronis (<i>stunting</i>) pada anak balita lebih sering diakibatkan oleh salahnya manajemen prioritas belanja dapur, bukan semata karena garis kemiskinan atau faktor ekonomi.					
7	Jika uang saya mulai menipis, saya lebih memilih membatalkan rencana kumpul-kumpul di kafe atau menunda pembelian barang baru, demi memastikan saldo "dana darurat" saya tidak berkurang.					

No	Pernyataan Evaluasi (Sikap, Norma & Kontrol Perilaku)	5	4	3	2	1
8	Saya memiliki keberanian dan kedewasaan untuk membahas masalah kondisi keuangan pribadi, kebiasaan menabung, kebiasaan jajan, dan tanggungan cicilan secara terbuka dan jujur, dengan calon pasangan hidup saya sebelum kami mengikat janji pernikahan.					

Cara Membaca dan Membedah Hasil "MAPAN"

Setelah Anda mengisi seluruh pernyataan di atas, perhatikan pada kolom mana tanda centang paling banyak berkumpul. Evaluasi ini adalah estimasi cermin dari masa depan keluarga yang sedang di rancang. Ini sekadar gambaran untuk membantu dalam merencanakan langkah selanjutnya.

1. Dominan/paling banyak pada kolom "Selalu" dan "Sering": Zona Kesiapan Finansial Optimal

Selamat! Jika mayoritas jawaban Anda berkumpul di dua kolom pertama (selalu dan sering), Anda telah memiliki fondasi mindset yang sangat sehat, matang, kokoh, dan rasional. Anda tidak mudah terpengaruh tren sesaat oleh tekanan sosial atau norma subjektif. Niat untuk mandiri secara finansial telah didukung oleh kontrol perilaku diri yang sangat baik. Anda telah siap 100% untuk melangkah ke tahap teknis berikutnya, yaitu simulasi pengaturan arus kas rumah tangga (tahap belajar mengatur anggaran rumah tangga) yang lebih detail.

2. Dominan pada kolom "Kadang-kadang": Zona Waspada dan Butuh Disiplin

Anda sebenarnya sudah memahami mana yang benar dan mana yang salah, mana yang prioritas dan mana yang bukan. Anda sebenarnya sudah tahu teori keuangan yang baik. Secara teori (sikap), Anda mendukung prinsip keuangan yang sehat. Namun, kelemahan Anda terletak pada implementasi dan kontrol diri. Anda masih sangat reaktif dan mudah goyah saat dipengaruhi oleh lingkungan atau rayuan promosi diskon (norma subjektif). Anda perlu membangun tambahan disiplin dan komitmen. Ingatlah bahwa menabung "kadang-kadang" tidak akan cukup untuk menahan badai inflasi dan membiayai nutrisi anak secara konsisten. Mulailah mengikat janji komitmen dengan pasangan Anda untuk saling mengingatkan saat salah satu pihak mulai berbelanja di luar batas dan diluar anggaran. Anda pasti bisa lebih baik lagi!.

3. Dominan pada kolom "Jarang" dan "Tidak Pernah": Zona Status Darurat Finansial (Lampu Merah) dan butuh perhatian ekstra

Hasil ini menandakan kalau kebiasaan menabung dan menahan godaan belanja Anda masih perlu banyak dilatih sebelum melangkah lebih jauh. Pernikahan itu butuh kesiapan yang matang, dan kabar baiknya, Anda masih punya banyak waktu untuk belajar dan berubah. Ini adalah lampu merah peringatan darurat dari sistem keuangan. Kondisi mindset Anda saat ini berada dalam titik kerentanan karena belum memiliki kemampuan dalam mengendalikan uang sendiri. Mari kita perbaiki dan jadikan hasil kuesioner ini sebagai titik awal untuk

menjadi pribadi yang lebih menghargai uang dan finansial demi kesehatan keluarga kelak.

Setiap orang memiliki kesempatan untuk memperbaiki diri dan punya ruang untuk bertumbuh menjadi lebih baik. Masa lalu keuangan tidak selalu menentukan garis finish kesejahteraan keluarga. Masa lalu keuangan tidak akan menentukan masa depan jika individu masih mau belajar. Jadikan hasil kuesioner ini sebagai garis start yang jujur.

Di Bab 2 selanjutnya, kita akan mengubah cermin refleksi dan niat baik ini menjadi sebuah peta jalan operasional yang super praktis. Kita akan belajar langsung membedah keuangan, mempelajari metode alokasi gaji (membagi gaji) dengan tingkat presisi tinggi, membedah simulasi menyusun anggaran rumah tangga, menguasai teknik manajemen arus kas digital, dan cara menggunakan aplikasi keuangan digital.

1.6 Komunikasi Finansial Pranikah (*Financial Nakedness*): Menyatukan Dua Pola Pikir

Setelah mengevaluasi diri melalui instrumen kuesioner MAPAN, memahami pentingnya mengelola anggaran, dan menyadari berbagai pengeluaran konsumtif, terdapat beberapa pilar penting yang harus dibangun sebelum dua individu resmi melangkah ke jenjang pernikahan, diantaranya pilar tersebut adalah komunikasi finansial pranikah atau sering disebut sebagai *Financial Nakedness* (keterbukaan finansial secara penuh).

Banyak pasangan muda yang merasa tidak nyaman atau tidak terbiasa membicarakan masalah uang secara detail sebelum menikah karena takut dianggap materialistis. Padahal, berdasarkan pencatatan data dari Badan Pusat Statistik (BPS), perselisihan dan pertengkaran yang bersumber dari faktor

kesulitan ekonomi secara konsisten menempati urutan teratas sebagai penyebab utama tingginya angka perceraian keluarga muda di Indonesia. Oleh karena itu, transparansi keuangan wajib dilakukan secara proaktif, jujur, logis, dan tanpa adanya sikap saling menghakimi.

Terdapat beberapa elemen penting yang harus dibahas secara terbuka dan mendalam oleh calon pasangan suami istri. Elemen pertama adalah transparansi mengenai beban utang bawaan. Calon pasangan harus mengetahui dengan pasti apakah pasangannya memiliki beban utang masa lalu yang belum di lunaskan, cicilan kendaraan, atau tagihan PayLater yang masih harus terus dilunasi setelah mereka menikah nanti. Jangan pernah untuk menyembunyikan informasi beban utang dari calon pasangan karena akan berpotensi menghancurkan rasa saling percaya di masa depan.

Elemen kedua adalah upaya menyamakan ekspektasi gaya hidup dan kebiasaan belanja harian. Setiap individu tumbuh dan dibesarkan dengan nilai serta kebiasaan keuangan yang berbeda. Satu pihak mungkin terbiasa hidup sangat berhemat demi investasi masa depan, sementara pihak lainnya mungkin terbiasa hidup royal dalam memberikan hadiah atau melakukan perjalanan liburan. Melalui diskusi yang terbuka ini, pasangan dapat mencari jalan tengah dan menyusun kesepakatan. Kesepakatan ini mencakup batasan pengeluaran maksimal yang diperbolehkan, pembagian tanggung jawab, serta penentuan siapa yang memiliki ketelitian lebih baik untuk bertindak sebagai pengelola arus kas rumah tangga. Dengan demikian, Financial Nakedness tidak hanya berfungsi sebagai sarana keterbukaan mengenai kondisi keuangan, tetapi juga menjadi fondasi penting dalam membangun kepercayaan, menyelaraskan tujuan hidup, dan menciptakan pengelolaan keuangan keluarga yang lebih sehat serta berkelanjutan.

BAB 2

METODE ALOKASI GAJI

Setelah berhasil mengevaluasi dan merestrukturisasi pola pikir pada Bab 1, bahwa uang yang kita kelola hari ini adalah penentu masa depan keluarga, kini saatnya kita masuk ke dalam pengelolaan angka dan eksekusi anggaran. Berdasarkan standar ilmu perencanaan keuangan, langkah pertama untuk membangun keluarga yang sejahtera itu sebenarnya sangat sederhana, yaitu Manajemen Arus Kas (Cash Flow Management).

Sebesar apa pun gaji atau penghasilan yang dihasilkan, kalau ada pengeluaran yang tidak terkontrol, maka kemampuan kita untuk menyediakan asupan gizi yang baik dan berkualitas bagi calon buah hati akan menurun drastis. Di sinilah letak hubungan yang sangat erat antara ilmu manajemen gaji (pintar mengatur gaji) dengan keberhasilan mencegah stunting.

Fokus Utama: Penguasaan teknik manajemen arus kas tingkat lanjut, menguasai cara membagi uang gaji dengan teknik yang rapi, memanfaatkan kemudahan aplikasi pencatatan keuangan digital untuk mendisiplinkan pengeluaran, serta strategi mitigasi risiko dari jebakan utang modern (Pinjaman Online dan PayLater).

2.1 Restrukturisasi Pola Pikir Prioritas: Memisahkan Pos Kebutuhan Gizi vs Keinginan Konsumtif

Tantangan yang paling sering dihadapi oleh pasangan muda di tahun-tahun pertama pernikahan mereka adalah kebiasaan menggabungkan semua uang pemasukan ke dalam satu rekening utama tanpa adanya pembatas, sekat, atau pos-pos yang jelas (Anwar *et al.*, 2025).

Ketika uang dibiarkan menumpuk menjadi satu, biasanya akan muncul perasaan bahwa "uang kita masih banyak". Akibatnya, Anda dan pasangan jadi lebih mudah mengeluarkan uang dan membelanjakan uang tersebut untuk hal yang sekadar mengikuti suasana hati (mood), mengikuti ajakan teman, atau mengikuti tren promosi di media sosial. Ketika uang saldo di rekening sudah mulai menipis secara drastis di minggu ketiga atau akhir bulan, kepanikan mulai melanda. Dalam kondisi panik dan dompet yang menipis tersebut, pos apakah yang pertama kali dikorbankan? Sering kali kualitas makanan dapur yang jadi korban pertama. Ini adalah pendekatan finansial terbalik yang kurang pas dan justru menjadi celah utama masuknya risiko *stunting*.

Sebagai calon pemimpin dan manajer keuangan keluarga yang cerdas, maka Anda perlu mengubah cara pandang dan pola pikir mulai hari ini. Remaja harus mengadopsi dan menerapkan prinsip yang ada dalam ilmu keuangan dikenal sebagai "Biaya Tetap" (Fixed Cost). Biaya tetap adalah tagihan atau kewajiban finansial yang wajib dibayar setiap bulan dengan nominal yang sudah diprediksi, dan pantang untuk ditunda pembayarannya, seperti biaya sewa rumah kontrakan atau tagihan listrik bulanan.

Mulai sekarang, ubahlah paradigma. Pos pengeluaran/belanja untuk gizi, misalnya membeli sumber protein hewani berkualitas tinggi (ikan segar, telur ayam, daging, dan susu kehamilan) harus di perlakukan sama persis seperti memperlakukan tagihan listrik. Pos gizi adalah Fixed Cost yang mutlak. Pos belanja gizi ini pantang dikurangi, pantang dipotong, dan pantang diganggu hanya karena Anda memiliki keinginan mendadak untuk jalan-jalan di akhir pekan atau nongkrong di kafe kekinian.

Untuk memudahkannya, mari kita berlatih membedakan mana yang merupakan "Kebutuhan Dasar" dan mana yang murni "Keinginan Psikologis".

1. **Kebutuhan Dasar (Wajib dipenuhi, tidak bisa ditawar, dan harus dianggarkan di awal bulan)**

Ini adalah kategori pengeluaran yang secara harfiah menjaga kesehatan tubuh dan calon bayi Anda tetap hidup dan berkembang secara optimal sesuai amanat pemerintah tentang Percepatan Penurunan *Stunting* (Indonesia, 2021).

- Beras lokal dan sumber karbohidrat pokok lainnya.
- Ikan lokal segar yang kaya akan asam amino esensial (seperti ikan gabus, patin, nila atau lele).
- Telur ayam ras (ini adalah sumber protein hewani paling bersahabat di kantong dengan kualitas penyerapan terbaik di kelasnya).
- Sayur-mayur segar dan buah-buahan lokal (sumber mikronutrien, vitamin, dan mineral), seperti kangkung, bayam, daun singkong, pepaya, dan jeruk siam.
- Suplemen asam folat, zat besi, atau vitamin pra-kehamilan bagi calon ibu.

2. **Keinginan Psikologis (Boleh dipenuhi hanya jika ada sisa dana yang dialokasikan khusus untuk hiburan, dan sifatnya sangat bisa ditunda/dipenuhi jika ada dana lebih)**

Ini adalah kategori pengeluaran yang didorong oleh gengsi, tren, hiburan, atau sekadar pelepasan stres, namun sama sekali tidak memberikan nilai tambah bagi kecerdasan genetik.

- Kopi susu literan bergula tinggi di kafe kekinian.

- Langganan aplikasi layanan streaming nonton film berbayar bulanan.
- Pembelian kuota internet eksklusif tambahan khusus untuk bermain game online.
- Koleksi pakaian bermerek dan model terbaru, sepatu edisi terbatas, atau kosmetik mewah.
- Jajanan makanan olahan cepat saji.

Kegagalan pasangan muda dalam mengenali dan memisahkan perbedaan antara kedua daftar di atas adalah akar penyebab paling fundamental mengapa sebuah keluarga tanpa sadar mengorbankan gizi masa depan anak-anak mereka, semata-mata demi membiayai gaya hidup yang semu dan sementara.

2.2 Simulasi Anggaran Rumah Tangga

Untuk memahami penerapan konsep cash flow management ini secara konkret, mari kita simulasikan anggaran rumah tangga.

Simulasi:

Mari kita berkenalan dengan pasangan muda yang baru saja menikah. Suami bekerja di sektor informal dengan pendapatan bulanan yang fluktuatif, namun jika dirata-ratakan berada di kisaran standar Upah Minimum Kota (UMK), sementara Istri mengurus rumah tangga dan sesekali menerima pesanan kue kecil-kecilan. Total pendapatan gabungan rumah tangga mereka adalah Rp 3.000.000 per bulan.

Banyak orang yang pesimis dan berasumsi bahwa pendapatan sebesar tiga juta rupiah tidak akan pernah cukup untuk membangun gizi yang baik, apalagi untuk mencegah *stunting*. Dengan adanya penguasaan metode Zero-Based Budgeting maka dapat membuat anggaran berbasis nol di mana

setiap lembar rupiah dialokasikan dengan jelas dan spesifik sejak awal bulan.

Skenario A: Keluarga Konsumtif (Risiko Kurang Gizi)

Pada skenario ini, mereka tidak memiliki catatan keuangan, tidak memiliki rencana masa depan, dan berbelanja secara impulsif berdasarkan keinginan sesaat.

- **Total Pendapatan:** Rp 3.000.000
- Kebocoran Pengeluaran Gaya Hidup & Kewajiban Tidak Produktif:
 - Cicilan motor tipe sport (Suami memaksa mengambil motor ber-CC besar demi gengsi, padahal fungsinya sama dengan motor standar): Rp 900.000.
 - Kebiasaan merokok (Asumsi Rp 25.000 per bungkus dikalikan 30 hari penuh): Rp 750.000.
 - Paket data internet hiburan dan pembelian voucher game online: Rp 200.000.
 - Jajanan akhir pekan: Rp 300.000.
- Total Kebocoran Uang: Rp 2.150.000.
- Sisa Uang untuk Bertahan Hidup (Kebutuhan Pokok):
Hanya tersisa Rp 850.000.

Mari kita hitung secara matematis pada Skenario A ini. Dengan sisa uang Rp 850.000 untuk bertahan selama 30 hari, Istri hanya memiliki anggaran sekitar Rp 28.000 per hari untuk mengatur dapur (makan pagi, siang, malam) ditambah biaya listrik. Dengan uang tersebut, Istri akan kesulitan atau tidak akan mampu membeli sepotong pun daging sapi, telur, ikan segar berkualitas, apalagi susu persiapan kehamilan. Angka Rp 28.000 per hari ini adalah vonis malnutrisi.

Akibatnya, untuk bertahan hidup, menu makanan akhirnya hanya berkisar pada mie instan yang dicampur dengan nasi putih, gorengan tepung, dan kerupuk setiap hari. Kalau isteri hamil dalam kondisi seperti ini, janinnya terpaksa ikut kelaparan dan makan nutrisi esensial. Ini adalah awal mula kerentanan terjadinya *stunting*.

Skenario B: Keluarga MAPAN (Jalan Menuju Generasi Emas)

Pada skenario ini, suami isteri telah membaca buku panduan cerdas finansial. Mereka mengubah total kebiasaan mereka. Suami menukar motor sport-nya dengan motor matic yang irit, dan mulai mengurangi rokok secara drastis hingga berhenti total. Mereka menerapkan metode Amplop Digital (Zero-Based Budgeting) yang rapi.

- **Total Pendapatan:** Rp 3.000.000
- **Pos 1: Kebutuhan Pokok Dasar & Anggaran Gizi** (Target: 50% = Rp 1.500.000)
 - Beras, gas elpiji, dan token listrik rumah: Rp 400.000.
 - Belanja khusus Lauk Pauk Protein Hewani (Ini Fixed Cost yang tidak boleh diganggu. Digunakan khusus membeli Telur Ayam, Ikan Lele, Ikan Nila segar): Rp 800.000.
 - (Catatan: Ini setara dengan anggaran Rp 26.000 per hari yang hanya dialokasikan murni untuk membeli protein hewani, bukan untuk beras).
 - Belanja Sayur-mayur hijau dan Buah Lokal (Bayam, kangkung, pisang, pepaya): Rp 300.000.
- **Pos 2: Kewajiban Kendaraan & Komunikasi** (Target: 30% = Rp 900.000)
 - Cicilan motor (motor matic biasa yang menunjang mobilitas kerja): Rp 500.000.

- Bensin harian dan uang parkir: Rp 300.000.
- Paket data internet dasar: Rp 100.000.
- Pos 3: Tabungan Masa Depan & Gizi 1000 HPK (Target: 10% = Rp 300.000)
 - Dana ini langsung ditransfer ke rekening terpisah pada hari pertama gaji. Dana ini khusus untuk tabungan masa depan, biaya pemeriksaan kehamilan dan persalinan kelak.
- Pos 4: Hiburan Sehat & Fleksibel (Target: 10% = Rp 300.000)
 - Dana pegangan bebas yang boleh digunakan untuk jalan-jalan sore, membeli camilan sesekali, atau dana sosial kemasyarakatan.

Silakan Anda perhatikan dan resapi perbedaan yang amat fundamental dari kedua skenario di atas. Skenario B membuktikan bahwa pendapatan Rp 3.000.000 sangat berkapasitas dan mampu untuk menyediakan anggaran makanan bergizi tinggi berupa protein hewani dan berlimpah setiap harinya. Keluarga ini bahkan masih tetap bisa menabung secara konsisten untuk persiapan masa depan dan persalinan kelak. Kunci keberhasilannya hanya satu, yakni gaya hidup konsumtif yang berlebihan dan ego untuk pamer kekayaan (*flexing*) telah berhasil disingkirkan. Keinginan pamer dan gaya hidup yang kurang perlu dapat dikendalikan (Putriana *et al.*, 2026).

Skenario Uji Ketahanan (*Stress Testing*) Menghadapi Badai Inflasi Pangan

Menyusun anggaran ketika kondisi ekonomi berada dalam keadaan normal atau stabil memang relatif mudah dilakukan. Akan tetapi, anggaran yang telah disusun perlu diuji melalui berbagai skenario risiko untuk memastikan tetap mampu memenuhi kebutuhan prioritas. Dalam sebuah keluarga,

tantangan yang mengganggu stabilitas anggaran pangan tidak hanya berasal dari pengeluaran konsumtif, melainkan bisa dari kenaikan harga bahan pangan yang bergejolak atau inflasi yang tidak stabil.

Sebagai ilustrasi, bayangkan ketika harga beras, telur, atau ikan mengalami kenaikan signifikan akibat gangguan produksi maupun distribusi. Bagi keluarga (Skenario A) yang tidak memiliki ruang cadangan dalam anggarannya, kondisi ini dapat menimbulkan tekanan keuangan yang serius. Ketika sebagian besar pendapatan telah terserap untuk memenuhi kewajiban konsumtif dan cicilan, kemampuan untuk beradaptasi menjadi sangat terbatas. Akibatnya, pengurangan kualitas maupun kuantitas konsumsi pangan sering kali menjadi pilihan yang tidak dapat dihindari, meskipun berdampak langsung pada pemenuhan kebutuhan gizi anggota keluarga.

Sebaliknya berbeda dengan kondisi tersebut, keluarga pada Skenario B (Keluarga MAPAN) memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik ketika menghadapi kenaikan harga pangan. Lonjakan harga sumber protein seperti telur, ikan, atau daging tidak secara otomatis mengganggu pemenuhan kebutuhan gizi keluarga. Hal ini dimungkinkan karena mereka telah menyediakan ruang fleksibilitas dalam anggaran melalui pos pengeluaran yang bersifat sekunder. Dengan melakukan penyesuaian sementara pada anggaran hiburan atau rekreasi, keluarga tetap dapat mempertahankan kualitas konsumsi pangan tanpa mengganggu kebutuhan prioritas lainnya. Keluarga ini hanya perlu memangkas atau menunda anggaran hiburan, selanjutnya mengalihkan dana tersebut untuk menutupi selisih kenaikan harga telur dan ikan di pasar. *Fondasi Zero-Based Budgeting* memberikan fleksibilitas dan kekuatan untuk tetap memprioritaskan pemenuhan gizi keluarga terhadap ketidakpastian ekonomi.

2.3 Digitalisasi Keuangan: Panduan Praktis Penggunaan Aplikasi Pengelola Keuangan-Pembukuan

Di era modern yang serba praktis, remaja tidak perlu lagi bersusah payah menggunakan selusin amplop kertas fisik yang mudah robek atau buku tulis tebal yang sering terselip untuk mencatat arus kas bulanan. Teknologi financial technology telah hadir untuk memberikan solusi dan mempermudah beban Anda. Handphone yang ada di genggaman bisa diubah menjadi asisten keuangan yang super canggih.

Menggunakan aplikasi pencatatan keuangan di dalam ponsel adalah langkah logis, efisien, dan modern bagi generasi remaja saat ini. Dalam panduan buku ini, kita akan mempelajari pendekatan metodologis dari tata cara pencatatan digital pada sistem aplikasi Pengelola Keuangan-Pembukuan dari "Horoscope365" yaitu Kebiasaan Mencatat Keseluruhan Pengeluaran & Opsi Kas Sepanjang 365 Hari.

Kita dapat mengaitkan rutinitas pencatatan ini dengan teori Theory of Planned Behavior. Ketika tidak mencatat pengeluaran (malas mencatat pengeluaran), maka akan merasa kehilangan kendali (*Perceived Behavioral Control* yang rendah) (Anggraeni *et al.*, 2025). Uang seolah-olah lenyap begitu saja secara gaib. Sebaliknya, ketika mulai rajin mencatat, kendali penuh akan kembali ke tangan kita. Kita yang mengatur uang, bukan uang yang mengatur kita.

Kebiasaan mengabaikan pencatatan pengeluaran harian, termasuk pengeluaran dengan nominal yang relatif kecil, merupakan salah satu penyebab utama sulitnya mengendalikan arus kas rumah tangga. Oleh karena itu, pemanfaatan aplikasi pencatatan keuangan digital menjadi langkah preventif yang penting untuk mengidentifikasi sumber-sumber pemborosan dan menjaga kesehatan finansial keluarga secara berkelanjutan.

Berikut adalah langkah praktis dan sistematis dalam mengoperasikan sistem digitalisasi keuangan untuk keluarga muda demi mencegah kekurangan gizi:

Langkah 1: Kebiasaan Hari Pertama/Awal Bulan (Input Pemasukan/Total Pendapatan)

Begitu pasangan menerima gaji atau hasil usaha pada awal bulan, hal pertama yang harus dilakukan sebelum membayar apa pun adalah membuka aplikasi keuangan. Masukkan total angka pemasukan pada bulan tersebut. Ini adalah garis start titik awal (baseline) yang akan menentukan ruang gerak finansial selama 30 hari ke depan.

Langkah 2: Pembuatan Ruang Dompot Virtual (Kategorisasi Pos Anggaran/Pos Lapis Pertama dan Kedua)

Aplikasi pengelola keuangan memungkinkan pengguna untuk membuat berbagai kategori pengeluaran (wallet atau dompet virtual). Buatlah dompet virtual dengan pelabelan nama yang sangat spesifik supaya selalu ingat pada tujuan utama.

Contoh label dompet yang dapat dibuat:

- Gizi & Protein (Khusus Beli Ikan/ Telur/ Daging/ Ayam)
- Karbohidrat, Sayur dan Buah (Beras/ Sayur Pasar/ Bumbu Dapur/Buah)
- Tabungan Gizi 1000 HPK
- Tabungan Masa Depan
- Operasional Rumah (Listrik/Air/Gas/Bensin)
- Gaya Hidup Fleksibel (Dana Santai/Hiburan)

Langkah 3: Disiplin Catat Langsung Harian Melalui Pencatatan Mikro (Micro-tracking)

Di sinilah letak rahasia keberhasilan dan kegagalan sebuah sistem keuangan. Sistem aplikasi keuangan menuntut kedisiplinan dari penggunanya (Anwar *et al.*, 2025). Setiap kali mengeluarkan uang, baik pengeluaran besar senilai Rp 100.000 di pasar tradisional untuk memborong ayam segar, atau pengeluaran kecil senilai Rp 2.000 untuk membayar uang parkir, catatlah transaksi tersebut ke dalam aplikasi pada detik itu juga.

Jangan pernah menunda pencatatan hingga malam hari menjelang tidur, karena berpotensi lupa dengan pengeluaran kecil-kecil (*Latte Factor*/ kebocoran halus). Lakukan input data sambil berjalan keluar dari toko. Jadikan ini sebagai rutinitas.

Langkah 4: Evaluasi Secara Berkala Grafik Keuangan Mingguan Bersama Pasangan

Aplikasi akan secara otomatis mengubah deretan angka-angka menjadi visualisasi berupa grafik lingkaran (pie chart) atau diagram batang yang mudah dibaca. Fitur dari aplikasi keuangan adalah grafiknya yang berwarna-warni.

Tetapkan setiap hari tertentu misalnya hari Minggu malam sebagai jadwal rutin untuk melakukan "Evaluasi Grafik Keuangan". Lihatlah persentase grafiknya secara kritis. Jika grafik berwarna merah yang melambangkan "Gaya Hidup & Jajan" mulai membesar dan memakan porsi persentase yang lebih luas dibandingkan grafik berwarna hijau yang melambangkan "Gizi & Protein", itu adalah alarm penanda. Suami isteri harus segera bersepakat untuk melakukan "pengereman darurat" pada minggu berikutnya agar sisa saldo bulan tersebut tetap aman terkendali.

Dengan mengadopsi metode ini secara konsisten, maka suami isteri tersebut telah bertransformasi menjadi seorang Konsultan Keuangan dan Ahli Gizi yang siap mengawal kualitas menu makanan di atas piring keluarga selama 365 hari penuh.

2.4 Waspada Jebakan Digital: Strategi Menghindari Pinjaman Online (Pinjol) dan Fitur PayLater

Sebaik apa pun, serapi apa pun, dan sedisiplin apa pun rencana anggaran yang telah dibuat, semuanya bisa terkendala jika terjebak dalam utang gaya hidup dari aplikasi digital berbunga tinggi. Literasi keuangan di negara kita masih berada pada tahap yang sangat meresahkan.

Data Survey Nasional Literasi dan Inklusi Keuangan (SNLIK) tahun 2024 menunjukkan bahwa tingkat inklusi (kemudahan akses) masyarakat terhadap produk pinjaman berbasis teknologi (pinjaman online) sudah menyentuh angka yang sangat tinggi, namun angka literasi (pemahaman risiko) masih jauh tertinggal (Otoritas Jasa Keuangan & Badan Pusat Statistik, 2024). Ketimpangan yang lebar ini belum mampu membentengi mentalitas generasi muda dari godaan "daya beli instan" yang sengaja ditawarkan oleh berbagai perusahaan Financial Technology (Fintech). Banyak anak muda mudah tergoda dengan "Beli Sekarang, Bayar Belakangan" yang ditawarkan oleh layanan PayLater dan Pinjaman Online (Pinjol).

Ketika seseorang membeli sebuah barang mahal secara tunai, otak akan memproses perasaan kehilangan yang membuat seseorang tersebut berpikir dua kali. Namun, dengan menekan tombol PayLater, proses pembelian menjadi frictionless. Otak akan dimanipulasi secara neurokimia untuk meyakini bahwa baru saja mendapatkan barang mahal tersebut secara gratis pada hari itu, tanpa memedulikan badai finansial yang akan datang di masa depan.

Lalu, apa korelasi dan bahaya langsungnya bagi program pencegahan *stunting*?

Skema bunga PayLater dan Pinjol sering kali dihitung dengan sistem bunga harian yang sangat besar, ditambah dengan biaya platform, biaya layanan, dan denda keterlambatan harian yang menggunakan sistem bunga berbunga (compound interest). Sistem bunga, biaya admin, dan denda keterlambatan dari pinjaman ini bisa membengkak dengan cepat.

Contoh: Seseorang meminjam uang senilai Rp 500.000 melalui aplikasi untuk membeli sepatu sneakers kekinian demi gaya hidup flexing bersama teman-teman. Karena seseorang telat membayar selama beberapa minggu, sistem bunga berbunga dan denda keterlambatan yang agresif akan membuat tagihan utang membengkak drastis menjadi Rp 900.000 di bulan berikutnya.

Dalam kondisi gaji bulanan keluarga yang sudah sangat pas-pasan sesuai perhitungan Zero-Based Budgeting, darimana seseorang akan menarik uang tunai dadakan sebesar Rp 900.000 untuk melunasi utang pinjol tersebut beserta bunganya? Dari mana uang untuk membayar tagihan itu? Jawabannya sangat menyedihkan. Seseorang akan menarik Tabungan, atau akan memotong uang pos belanja sayur dan pos beli ikan di dapur. Uang yang seharusnya digunakan untuk membeli telur ayam dan ikan patin bagi anak, akhirnya harus dialokasikan ke rekening perusahaan pemberi pinjaman digital. Sedih sekali rasanya kalau masa depan kecerdasan anak harus dikorbankan demi melunasi utang Sepatu.

Strategi Mitigasi Risiko:

Sebagai generasi yang cerdas, maka harus bisa melindungi aset masa depan keluarga.

- 1. Implementasi Aturan Tunggu 72 Jam (Cooling-Off Period):** Setiap kali sedang membuka aplikasi e-commerce (Online shop) dan menemukan barang

konsumtif yang sangat ingin dibeli, jangan pernah menekan tombol "Checkout" pada saat itu juga. Masukkan saja barang tersebut ke dalam keranjang belanja digital, lalu matikan layar ponsel. Seseorang wajib memberlakukan masa tunggu selama 72 jam atau 3 hari penuh. Setelah tiga hari berlalu, emosi impulsif akan mereda, dan logika rasional yang akan mengambil alih. Rasa ingin beli karena emosi sesaat itu akan hilang dengan sendirinya. Tanyakan pada diri sendiri secara jujur, "Apakah keluarga saya akan jatuh miskin atau mati kelaparan jika saya memutuskan untuk tidak membeli barang ini hari ini?" Dalam 90% kasus, dorongan nafsu untuk membeli barang tersebut akan hilang setelah masa tunggu ini.

2. **Prosedur Pembersihan Digital (Hapus Aplikasi Pinjaman Online):** Jika seseorang mengevaluasi diri dan menyadari bahwa memiliki riwayat kontrol emosi yang sangat lemah saat melihat diskon besar-besaran (merasa susah menahan godaan diskon), maka langkah preventif paling wajib dilakukan adalah melakukan "Pembersihan Digital". Hapus (uninstall) semua jenis aplikasi pinjaman online dari ponsel cerdas sekarang juga. Selain itu, masuklah ke menu pengaturan di aplikasi belanja online, lalu non aktifkan atau blokir limit fitur saldo PayLater. Memutus sumber godaan secara langsung dari akarnya adalah bentuk pengendalian norma subjektif yang paling ampuh (Putriana *et al.*, 2026).
3. **Internalisasi Prinsip Keuangan:** "Jika seseorang tidak punya uang tunai yang cukup hari ini untuk membeli barang yang sekadar keinginan, berarti

seseorang tersebut memang belum waktunya punya barang itu.

Bahaya terbesar dari layanan PayLater tidak hanya terletak pada tingginya angka denda, tetapi juga pada jebakan psikologis yang dikenal sebagai ilusi daya beli. Fitur beli sekarang dan bayar nanti ini memanipulasi pengguna untuk merasa seolah-olah mereka memiliki kapasitas keuangan yang jauh lebih besar daripada kenyataannya. Ketika generasi muda membiayai gaya hidup konsumtif menggunakan limit pinjaman, mereka sebenarnya sedang mengganggu kesejahteraan masa depan mereka sendiri.

Dampak destruktif dari fenomena ini bukanlah sekadar teori. Berdasarkan data statistik dari Otoritas Jasa Keuangan (OJK), tingkat kredit macet atau *Non-Performing Loan* (NPL) pada sektor *Financial Technology* (Fintech) kini sangat didominasi oleh kelompok pemuda, rentang usia awal 20-an hingga 30 tahun. Banyak dari mereka yang terpaksa masuk ke dalam daftar hitam Sistem Layanan Informasi Keuangan (SLIK OJK) hanya karena gagal membayar cicilan barang konsumtif. Oleh karena itu, kemampuan mengendalikan perilaku konsumtif dan menggunakan fasilitas kredit secara bijaksana menjadi aspek penting dalam membangun ketahanan ekonomi keluarga.

2.5 Pertahanan Lapis Kedua: Dana Darurat dan Asuransi Kesehatan

Sebelum keluarga muda mulai fokus terhadap sumber daya untuk membangun Tabungan Gizi 1000 HPK, terdapat satu lapisan fondasi tambahan yaitu Dana Darurat (*Emergency Fund*) dan kepemilikan jaminan kesehatan. Banyak pasangan yang masih keliru dan mencampuradukkan antara fungsi Dana Darurat dengan fungsi *Sinking Fund* atau Tabungan 1000 HPK, padahal

keduanya memiliki tujuan dan sifat penggunaan yang sangat berbeda.

Tabungan 1000 HPK adalah dana yang dikumpulkan untuk sebuah tujuan yang akan terjadi dan jadwalnya bisa diprediksi, yaitu untuk persiapan kehamilan, persalinan, dan pembelian gizi anak balita. Sebaliknya, Dana Darurat murni dikumpulkan untuk menghadapi musibah yang sifatnya tidak terduga dan tidak pernah diinginkan kehadirannya. Contoh kondisi darurat ini meliputi pemutusan hubungan kerja (PHK) mendadak, kecelakaan lalu lintas, atap rumah yang hancur karena cuaca ekstrem, atau anggota keluarga yang mendadak jatuh sakit dan membutuhkan tindakan medis segera.

Perencanaan keuangan dan pemenuhan gizi keluarga yang telah disusun secara matang dapat menghadapi risiko kegagalan apabila keluarga tidak siap menghadapi kejadian tak terduga, seperti kehilangan sumber pendapatan atau munculnya biaya kesehatan yang besar akibat sakit maupun kecelakaan. Dalam kondisi tersebut, keluarga yang tidak memiliki perlindungan finansial sering kali terpaksa menggunakan tabungan yang sebelumnya dialokasikan untuk kebutuhan penting lainnya, termasuk dana yang disiapkan untuk mendukung tumbuh kembang anak pada periode 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK).

Oleh karena itu, kepesertaan aktif dalam BPJS Kesehatan merupakan salah satu bentuk mitigasi risiko yang sangat penting bagi keluarga muda. Iuran yang dibayarkan setiap bulan seharusnya dapat menjadi investasi perlindungan, bukan sebagai beban pengeluaran. Dengan adanya jaminan kesehatan, potensi biaya pengobatan yang besar dapat diminimalkan sehingga tidak mengganggu alokasi anggaran untuk kebutuhan pangan dan gizi keluarga.

Perlindungan ini akan menjadi semakin kuat apabila didukung oleh keberadaan Dana Darurat yang memadai. Kombinasi antara jaminan kesehatan dan Dana Darurat menciptakan sistem perlindungan finansial yang kokoh, sehingga keluarga memiliki kemampuan untuk bertahan menghadapi berbagai guncangan ekonomi tanpa harus mengorbankan kualitas gizi, kesehatan, maupun kesejahteraan anak.

2.6 Tabungan Gizi 1000 HPK: Membangun Dana Cadangan Khusus Gizi Masa Depan

Dalam dunia perencanaan keuangan keluarga yang profesional, kita mengenal sebuah instrumen pengelolaan uang yang sangat penting bernama Sinking Fund. Berbeda dengan "Dana Darurat" yang dikumpulkan untuk kejadian yang tidak bisa diprediksi/tidak terduga (seperti kecelakaan, sakit atau atap rumah yang bocor akibat badai), Sinking Fund adalah akumulasi dana kas yang dengan sengaja dikumpulkan dan disisihkan secara rutin, sedikit demi sedikit setiap bulannya, untuk mempersiapkan pembiayaan sebuah pengeluaran besar spesifik yang jadwalnya sudah pasti akan terjadi di masa depan.

Bagi calon pengantin, pasangan suami istri muda, dan semua agen perubahan yang peduli pada isu *stunting* nasional, pos Sinking Fund yang paling esensial, paling mendesak, dan tidak boleh ditawar lagi adalah pembangunan "Tabungan Gizi 1000 HPK" (Seribu Hari Pertama Kehidupan).

Masa 1000 HPK secara biologis dihitung mulai dari detik pertama sel embrio terbentuk di dalam kandungan rahim ibu (yang berlangsung selama kurang lebih 270 hari masa kehamilan yang sehat), kemudian terus berlanjut tanpa jeda hingga anak lahir dan genap mencapai usia dua tahun atau 24 bulan (yang setara dengan 730 hari).

Pada fase inilah, sebuah keajaiban biologis terjadi. Seluruh organ vital penyokong kehidupan, dan yang paling utama adalah sel-sel jaringan otak anak, dibentuk, disambungkan, dan dimatangkan secara permanen. Jika di fase ini asupan gizinya bagus, anak akan tumbuh cerdas dan daya tahan tubuhnya kuat. Sebaliknya, jika tubuh seorang anak mengalami kondisi defisit atau kekurangan gizi kronis (terutama kekurangan asam folat, zat besi, dan asam amino dari protein hewani) pada masa emas ini, maka kerusakan yang terjadi pada kapasitas memori dan sel otaknya bersifat permanen dan sulit diperbaiki di masa depan (irreversible), meskipun kemudian memberinya makanan mahal saat ia sudah masuk usia sekolah dasar.

Pemberian asupan gizi tambahan ekstra selama sembilan bulan kehamilan, persiapan tagihan proses persalinan di fasilitas kesehatan yang layak, dan penyediaan bahan pangan untuk Makanan Pendamping ASI (MPASI) yang kaya akan kandungan protein untuk bayi usia 6 hingga 24 bulan sangat memerlukan biaya. Oleh karena itu, dana strategis ini tidak boleh dikumpulkan secara mendadak, harus sudah mulai menyiapkannya dengan disiplin, bahkan beberapa bulan sebelum alat tes kehamilan menunjukkan tanda dua garis yang ditunggu-tunggu.

Cara Praktis Membuat Tabungan Gizi 1000 HPK:

Strategi paling efektif adalah pemisahan rekening bank. Bukalah satu rekening tabungan bank baru (tabungan terpisah) yang biaya administrasinya ringan (atau akan lebih baik lagi jika menabung emas, antisipasi terhadap inflasi). Syarat utamanya adalah: rekening ini tidak boleh terhubung langsung dengan kartu ATM fisik yang biasa dibawa sehari-hari di dalam dompet, jangan bawa kartu ATM-nya ke mana-mana dan jangan pernah mengaktifkan fitur layanan pembayaran (mobile banking untuk belanja) pada rekening tersebut.

Anggaplah bahwa dana di dalam rekening ini adalah dana yang penting. Saldo di dalam rekening ini sama sekali tidak boleh disentuh, ditarik, dicairkan, atau diganggu, kecuali murni hanya untuk keperluan gizi ibu hamil (membeli susu, vitamin, sayuran hijau, dan ikan segar berkualitas), membayar ongkos pemeriksaan kandungan rutin ke bidan atau dokter, melunasi biaya persalinan, dan menjamin asupan bahan gizi MPASI anak kelak.

Pada Skenario B sebelumnya yang berhasil, suami-isteri sepakat untuk disiplin menyetorkan uang senilai Rp 300.000 secara rutin per bulan ke pos Tabungan Gizi 1000 HPK sejak bulan pertama usia pernikahan mereka. Jika mereka dengan bijak merencanakan untuk menunda proses kehamilan selama kurun waktu 1 tahun pertama awal pernikahan demi mematangkan persiapan dan fondasi ekonomi, maka pada bulan kedua belas, saat isteri dinyatakan positif hamil, mereka berdua ternyata sudah mengantongi tabungan "gizi" tunai sebesar Rp 3.600.000. Dana ini akan memberi ketenangan luar biasa bagi isteri selama hamil. Pikiran ibu yang tenang tanpa beban cicilan adalah salah satu kunci penting untuk melahirkan bayi yang sehat dan bahagia.

Uang cadangan senilai Rp 3.600.000 inilah yang akan bertindak sebagai asuransi gizi yang menjamin isteri bisa mengonsumsi susu nutrisi kehamilan, menebus resep suplemen vitamin folat, dan membeli porsi protein daging tinggi setiap hari, tanpa harus sedikit pun mengganggu pos anggaran operasional bulanan rumah tangga. Ketenangan batin, rasa aman, dan tidak adanya stres akibat masalah keuangan yang dirasakan oleh seorang ibu hamil adalah pilar faktor psikologis yang sangat krusial dalam menciptakan rahim yang sehat, demi melahirkan bayi tangguh yang berpotensi penuh menjadi bagian dari pilar generasi emas bangsa (Vikaliana *et al.*, 2024).

2.7 Instrumen Praktis 2: Worksheet Perencanaan Anggaran Bulanan

Membaca teori memang seru, tapi perubahan nyata baru akan terjadi jika kita mulai mengerjakannya. Perubahan nyata hanya terjadi ketika seseorang mulai memindahkan angka dari pikiran ke atas kertas. Meskipun sudah menggunakan aplikasi di HP, sangat disarankan teman-teman untuk menggunakan tabel Lembar Kerja (Logbook) di bawah ini sebagai latihan bersama calon pasangan atau suami/istri.

Bahkan jika saat ini belum mengunduh aplikasi pencatatan keuangan digital di ponsel, tetap harus menggunakan instrumen tabel ini sebagai jurnal pencatatan manual tertulis. Jadikan kegiatan pengisian dan evaluasi Logbook ini sebagai sebuah rutinitas bulanan baru yang merekatkan komunikasi finansial keluarga.

LOGBOOK ARUS KAS KELUARGA ANTI-STUNTING: ZERO-BASED BUDGETING

Periode Pencatatan (Bulan / Tahun):

Di Bagian A, catat dengan jujur seluruh uang yang masuk.

Tabel 2

Bagian A: Proyeksi Pemasukan Bulan Ini

Sumber Pendapatan Utama / Tambahan	Estimasi Target Awal Bulan (Rp)	Realisasi Akhir Bulan (Rp)	Catatan Fluktuasi
Gaji Pekerjaan Utama Suami			
Gaji Pekerjaan Utama Istri (Jika Ada)			
Hasil Usaha Sampingan / Lembur			
Pemberian Lain (Bonus, Tunjangan)			
TOTAL PEMASUKAN (A)			

Di Bagian B adalah prioritas kehidupan, Dana ini harus diamankan pertama kali.
(Target Rasio: Maksimal 50%-60% dari Bagian A)

Tabel 3
Bagian B: Pengeluaran Wajib & Investasi Gizi

Kategori Pos Anggaran (Biaya Tetap)	Anggaran Direncanakan	Realisasi Aktual (Fakta)	Status Selisih (Aman/ Boros)
Setoran Tabungan Gizi 1000 HPK (Bayar Awal)			
Belanja Protein Hewani (Telur/Ikan/ Ayam)			
Belanja Karbohidrat & Sembako (Beras/Sayur)			
Kewajiban Tagihan Rumah (Listrik & Air)			
Kewajiban Cicilan Beban Tetap (Kendaraan, Kontrakan)			
TOTAL PENGELUARAN WAJIB (B)			

Di bagian C pos yang paling rawan boros. Lakukan pemotongan anggaran di sini jika uang tidak cukup
(Target Rasio: Maksimal 30%-40% dari A)

Tabel 4
Bagian C: Pengeluaran Fleksibel & Gaya Hidup

Kategori Pos Anggaran (Biaya Variabel)	Anggaran Direncanakan	Realisasi Aktual (Fakta)	Status Selisih (Aman/ Boros)
Transportasi Operasional (Bensin & Parkir)			
Telekomunikasi (Pulsa & Paket Internet)			
Dana Jajan (Nongkrong/ Kafe)			
Dana Tak Terduga (Sumbangan)			
TOTAL PENGELUARAN FLEKSIBEL (C)			

BAGIAN D: AUDIT DAN EVALUASI NERACA AKHIR BULAN

(Lakukan perhitungan ini pada hari terakhir di bulan berjalan)

1.Total Pemasukan (A)	:Rp
2.Dikurangi Total Beban Wajib (B)	:Rp
3.Dikurangi Total Beban Fleksibel (C)	:Rp
4.HASIL AKHIR (Sisa Saldo Tunai Tersimpan)	:Rp

**Pertanyaan Refleksi Mendalam untuk Diskusi Keluarga
(Wajib Dijawab):**

Pertanyaan 1:

Berdasarkan perbandingan antara kolom "Anggaran Direncanakan" dan "Realisasi Aktual", pada pos kategori manakah yang mengalami tingkat keborosan dana yang paling parah/ melebihi batas?

Jawaban & Analisis:

.....

.....

.....

.....

Pertanyaan 2:

Jika keborosan terbesar terjadi pada area Bagian C (Gaya Hidup), pengorbanan spesifik apa yang berani d sepakati untuk segera dihentikan atau dipotong atau dikurangi secara drastis pada bulan depan agar dana tersebut bisa dialihkan membeli makanan bergizi?

Jawaban & Komitmen:

.....

.....

.....

.....

2.8 Alokasi Pendapatan Tidak Tetap: Strategi *Cash Flow* bagi Pekerja Sektor Informal dan Pendapatan Tidak Tetap

Hampir seluruh teori perencanaan keuangan konvensional menyampaikan bahwa sebuah rumah tangga harus bisa di kelola oleh pendapatan tetap bulanan yang teratur (*regular income*). Namun, realitas ketenagakerjaan di Indonesia menunjukkan potret yang berbeda. Berdasarkan laporan data dari BPS, lebih dari 55% angkatan kerja usia produktif di Indonesia menggantungkan hidupnya pada sektor informal, termasuk pekerja lepas (*freelancer*), pelaku usaha mikro, dan pekerja mandiri. Kelompok ini memiliki karakteristik pendapatan harian atau proyekan yang tidak menentu secara nominal dan tidak terjadwal secara waktu (*irregular income*).

Bagi pasangan muda yang mengandalkan pendapatan tidak tetap ini, mengelola anggaran untuk mencegah stunting menghadirkan tantangan tersendiri. Ketika bulan "panen raya" (banyak proyek masuk), arus kas terasa melimpah. Namun ketika bulan "paceklik" (sepi orderan), ketidakmampuan mengelola cadangan dana sering kali membuat dapur terpaksa memangkas anggaran belanja protein secara ekstrem.

Sistem alokasi keuangan harus diubah menggunakan metode Pendapatan Dasar Minimum (*Baseline Budgeting*) yang dipadukan dengan Dana Penyangga (*Buffer Fund*). Melalui sistem ini, pasangan muda dituntut untuk menghitung biaya hidup dasar bulanan yang paling minimal guna mempertahankan standar asupan gizi sehat keluarga inti (misalnya, ditetapkan sebesar Rp 2.500.000 per bulan). Setiap kali menerima pembayaran proyek atau keuntungan dagang yang melebihi angka dasar tersebut, kelebihan dana tidak boleh dianggap sebagai bonus untuk dihamburkan. Kelebihan tersebut harus langsung dialirkan secara otomatis ke dalam Rekening Penyangga.

Mari kita gunakan Analogi Bendungan Air. Bagi pekerja dengan pendapatan tidak tetap, mengelola arus uang (*cash flow*) ibarat mengelola bendungan air pertanian. Pada musim hujan, saat debit air mengalir sangat melimpah (pemasukan tinggi dari proyek), air tersebut harus ditampung dan dikunci secara disiplin di dalam waduk bendungan, bukan dialirkan semuanya ke sawah secara boros hingga banjir. Tujuannya adalah agar pada saat musim kemarau tiba (saat sepi proyek), waduk bendungan masih menyimpan cadangan air yang cukup untuk dialirkan secara stabil, sehingga tanaman tidak akan pernah mengalami kekeringan dan gagal panen.

Secara teknis, penentuan alokasi operasional bulanan dapat dijalankan melalui logika pengelolaan kas yang sistematis. Alokasi biaya operasional bulanan diperoleh dengan menggunakan nilai terkecil antara total pendapatan aktual yang diterima pada bulan berjalan dengan kebutuhan biaya hidup dasar minimum keluarga untuk pangan bergizi sehat. Apabila pendapatan aktual berada di bawah kebutuhan dasar tersebut, maka selisih kekurangannya akan ditutupi dengan menarik dana bantuan subsidi dari rekening penyangga yang sudah dikumpulkan sebelumnya.

Dengan menerapkan disiplin pengelolaan anggaran dasar (*baseline budgeting*) ini, stabilitas penyediaan makanan bergizi akan selalu terjaga secara konsisten sepanjang 365 hari penuh, terlepas dari fluktuasi grafik pendapatan bulanan orang tuanya.

Dalam menyusun anggaran berdasarkan penghasilan bulan berjalan yang belum tentu terulang di bulan berikutnya, gunakan teknik rata-rata. Caranya, catat total pemasukan selama tiga hingga enam bulan terakhir menggunakan aplikasi pencatatan keuangan yang sudah dikenalkan dipembahasan sebelumnya, lalu hitung rata-ratanya. Sebagai ilustrasi, seorang pedagang mencatat penghasilan bersih selama enam bulan

terakhir berkisar antara Rp2.000.000 hingga Rp4.000.000, dengan rata-rata Rp2.800.000 per bulan. Angka Rp2.800.000 ini bukan angka penghasilan per bulan tertinggi untuk dijadikan patokan, yang sebaiknya menjadi basis realistis dalam menyusun pos-pos anggaran ala Skenario B.

Skenario B mencontohkan penyisihan nominal tetap Rp800.000 untuk belanja protein hewani, karena gaji yang diasumsikan memang tetap. Bagi pemilik penghasilan harian yang berubah-ubah, prinsip yang lebih tepat adalah menyisihkan persentase tetap dari setiap uang yang diterima, bukan nominal tetap. Sebagai contoh, seorang pengemudi ojek daring dapat menetapkan aturan pribadi, setiap kali menerima penghasilan harian, sisihkan langsung 15 hingga 20 persen ke pos gizi sebelum uang tersebut digunakan untuk keperluan lain, baik penghasilan hari itu Rp80.000 maupun Rp150.000. Dengan cara ini, pos gizi tetap terisi proporsional terhadap kemampuan hari itu juga, tanpa harus menunggu “tanggal gajian” yang bagi pekerja informal sesungguhnya tidak pernah benar-benar ada.

2.9 Mitigasi Inflasi Gaya Hidup (*Lifestyle Inflation*) Saat Pendapatan Meningkat

Sebuah fenomena psikologi keuangan yang sangat sering merugikan finansial keluarga muda adalah *lifestyle inflation* atau inflasi gaya hidup. Ini adalah kondisi di mana peningkatan pendapatan seseorang secara otomatis diikuti oleh peningkatan pengeluaran konsumtif yang setara atau bahkan lebih besar. Ketika seorang suami mendapatkan promosi jabatan dengan kenaikan gaji, atau usaha sampingan istri mulai mendatangkan keuntungan berlipat, respons alamiah yang kerap muncul adalah keinginan untuk segera menaikkan standar konsumsi harian.

Secara psikologis, dorongan ini dipicu oleh keinginan untuk mendapatkan pengakuan sosial atau mengganti pengorbanan masa sulit di masa lalu. Motor sport yang tadinya dirasa cukup, mendadak diganti dengan varian terbaru berbiaya cicilan tinggi; kebiasaan makan di warung lokal beralih menjadi makan di restoran waralaba internasional setiap akhir pekan. Akibatnya, meskipun nominal pendapatan bulanan meningkat secara signifikan, rasio tabungan domestik (*saving rate*) tetap berada di angka nol, atau bahkan negatif.

Inflasi gaya hidup adalah hal yang sangat merugikan. Sering kali, meskipun pendapatan keluarga sudah naik kelas dari kelompok bawah ke kelompok menengah, kualitas asupan gizi anak tidak mengalami peningkatan yang sebanding. Hal ini disebabkan karena tambahan uang habis terpakai untuk membayar biaya penyusutan nilai aset fungsional (seperti cicilan barang elektronik mewah) dan biaya pengalaman gaya hidup sementara (*experience consumption*).

Untuk memitigasi risiko ini, keluarga muda wajib mengadopsi prinsip Sistem Tabungan Otomatis di Awal. Setiap kali terjadi kenaikan pendapatan, baik dalam skala berkala maupun bonus dadakan, minimal setengah atau lima puluh persen dari selisih kenaikan tersebut harus langsung dialihkan secara permanen ke dalam instrumen investasi gizi atau dana pendidikan anak sebelum sisa uangnya digunakan untuk pos pengeluaran lain.

Sebagai contoh nyata, jika pendapatan gabungan meningkat dari Rp 3.000.000 menjadi Rp 4.500.000 (terdapat kenaikan sebesar Rp 1.500.000), maka minimal Rp 750.000 dari uang tambahan tersebut harus dikunci di tabungan terproteksi untuk masa depan anak, sedangkan penyesuaian gaya hidup keluarga hanya diperbolehkan menggunakan sisa setengah kenaikan lainnya. Strategi ini memastikan bahwa kesejahteraan

finansial keluarga bertumbuh secara nyata, dan perlindungan gizi anak semakin kokoh seiring dengan peningkatan kapasitas ekonomi orang tua.

2.10 Mengenal Instrumen Investasi Mikro Pemula sebagai Pelapis Tabungan Gizi 1000 HPK

Setelah arus kas terkendali, baik bagi keluarga berpenghasilan tetap maupun tidak tetap, ada satu langkah lanjutan yang layak dipertimbangkan yaitu bukan sekadar menyimpan uang, melainkan menumbuhkan nilainya. Tabungan Gizi yang dirancang sebagai dana yang tidak boleh diganggu, sifat ini justru menjadi kekuatan utamanya sebagai sinking fund. Namun di luar dana inti tersebut, ada satu kenyataan ekonomi yang perlu dipahami, uang yang hanya mengendap di rekening tabungan biasa dalam jangka panjang nilainya tergerus oleh inflasi, meskipun angka nominal di layar aplikasi tidak pernah berkurang. Uang Rp1.000.000 hari ini, lima tahun mendatang, kemungkinan besar tidak lagi mampu membeli barang dan bahan pangan dengan kuantitas yang sama. Untuk dana keluarga di luar Tabungan Gizi inti, mempertimbangkan instrumen yang dapat menjaga bahkan menumbuhkan nilai uang menjadi langkah yang bijak.

Bagi keluarga muda yang baru memulai, instrumen berikut layak dikenali yaitu Logam Mulia, nilainya mengikuti harga emas dunia yang secara historis cenderung bertahan bahkan naik saat kondisi ekonomi tidak stabil, menjadikannya pilihan yang lebih cocok untuk lindung nilai jangka menengah hingga panjang.

Sebagaimana kebiasaan setoran rutin Rp300.000 per bulan ke Tabungan Gizi yang sudah dicontohkan di pembahasan sebelumnya, prinsip yang sama berlaku di sini melalui strategi *dollar cost averaging*: menyisihkan nominal tetap secara rutin

(misalnya Rp50.000 hingga Rp100.000 setiap bulan) ke dalam instrumen pilihan, terlepas dari harga sedang naik atau turun. Dengan disiplin ini, harga beli rata-rata akan menyeimbangkan diri seiring waktu, dan yang jauh lebih penting, kebiasaan menabung terbentuk tanpa perlu pengetahuan rumit untuk “menebak” kapan waktu terbaik membeli.

Satu hal yang wajib ditegaskan sejak awal yaitu instrumen investasi ini adalah pelapis tambahan, bukan pengganti Tabungan Gizi 1000 HPK yang statusnya wajib tidak diganggu. Jangan pernah memindahkan dana inti Tabungan Gizi ke instrumen investasi apa pun, sekecil apa pun risikonya. Yang tidak kalah penting, pastikan selalu memeriksa legalitas investasi yang digunakan, hanya gunakan yang secara resmi berizin dan diawasi Otoritas Jasa Keuangan (OJK), dan jauhi setiap tawaran skema investasi dengan janji keuntungan tidak masuk akal dalam waktu singkat, karena skema semacam ini pada akhirnya justru akan menghabiskan, bukan menumbuhkan, dana yang sudah susah payah dikumpulkan.

Pesan Penutup untuk Bab 2:

Disiplin mencatat setiap pengeluaran memang akan terasa sangat merepotkan di minggu-minggu pertama penerapan. Ini adalah respons wajar otak yang menolak untuk keluar dari zona nyaman. Namun seseorang harus bertahan dan membiasakan diri. Mengapa? Karena setiap lembar pecahan Rupiah yang sukses di selamatkan dari gaya hidup foya-foya hari ini, nantinya akan berubah wujud menjadi nutrisi berharga yang membentuk sel otak cerdas, kuat, dan responsif bagi calon bayi kalian. Kesabaran dan kekuatan berhemat hari ini adalah investasi untuk kecerdasan anak di masa depan. Tetap semangat, ya..

BAB 3

GIZI CERDAS "ISI PIRINGKU"

Pada Bab 2, kita sudah berhasil menetapkan batas anggaran (Zero-Based Budgeting), memangkas keborosan uang dari pengeluaran konsumtif, dan berhasil menyelamatkan sejumlah Rupiah dari gaya hidup. Uang kas yang berhasil di selamatkan dan di simpan pada rekening tersebut tidak akan memberikan dampak positif apa pun jika salah dalam mengambil keputusan saat membelanjakannya.

Dalam disiplin ilmu Financial Planning, mengelola dan mengamankan arus kas bulanan merupakan langkah pertama. Langkah kedua yang lebih menentukan adalah mengalokasikan dana tersebut ke dalam aset yang tepat yaitu bagaimana kita mengalokasikan atau membelanjakan uang tersebut secara efektif dan efisien.

Dalam misi untuk melakukan pencegahan *stunting*, seseorang harus menyadari sepenuhnya bahwa "aset" yang paling berharga bagi keluarga bukanlah perhiasan, emas batangan atau portofolio saham, melainkan gizi dan asupan nutrisi anak. Bab 3 ini didedikasikan secara khusus untuk memandu para remaja dan calon orang tua, agar bertransformasi menjadi pembelanja gizi yang cerdas, efisien, logis, dan tepat sasaran.

Fokus Utama: Menyelaraskan antara anggaran keluarga yang terbatas dengan pemenuhan kebutuhan protein hewani, melalui strategi pemanfaatan bahan pangan lokal secara maksimal, efisien dan bergizi tinggi.

3.1 Mengenal 1000 Hari Pertama Kehidupan: Momen Emas yang Tak Boleh Terlewat. Mengapa periode ini tidak boleh gagal?

Dalam dunia investasi finansial dan pasar modal, kita mengenal adanya momen-momen kritis (*window of opportunity*). Jika berhasil masuk berinvestasi atau memanfaatkan pada momen tersebut, keuntungan akan berlipat ganda. Namun jika tertinggal, terlewat atau salah mengambil langkah pada momen itu, maka akan kehilangan momentum selamanya dan menderita kerugian permanen (Anwar *et al.*, 2025).

Di dalam siklus kehidupan manusia, momen kritis dan jendela peluang emas itu bisa kita sebut yaitu 1000 Hari Pertama Kehidupan (1000 HPK). Sebagai calon ayah dan calon ibu yang hebat dan visioner, perlu memahami konsep 1000 HPK ini sedalam memahami konsep keuangan dan cara menabung. Mengapa? Karena kegagalan investasi gizi pada fase ini bersifat permanen, absolut, dan dampaknya akan sangat sulit diperbaiki di masa depan meskipun memiliki uang yang banyak.

Perhitungan 1000 HPK ini sering kali disalahpahami oleh masyarakat awam. Banyak yang keliru mengira 1000 hari ini dihitung sejak bayi dilahirkan ke dunia. Padahal, perhitungan matematis 1000 HPK sejatinya dimulai pada detik pertama terjadinya pembuahan di dalam rahim seorang ibu. Secara rinci, 1000 HPK terdiri dari 270 hari masa kehamilan (sekitar 9 bulan) ditambah dengan 730 hari pertama kehidupan bayi setelah dilahirkan (hingga anak tersebut tepat menginjak usia 2 tahun).

Kenapa rentang waktu ini sangat penting? Karena, pada rentang 1000 hari inilah terjadi pertumbuhan dan perkembangan sel otak serta pembentukan organ tubuh manusia. Pada fase ini, jaringan saraf anak dan memori otak sedang dibentuk, sistem

kekebalan tubuh sedang dibangun dari nol, dan fondasi dasar kecerdasan kognitifnya sedang dibentuk secara permanen. Jika di masa ini anak kurang mendapat asupan gizi (terutama protein hewani), perkembangan sel otaknya tidak akan maksimal. Inilah yang kita sebut sebagai *stunting*.

Menurut berbagai kajian gizi dan medis, sebanyak 80 persen kapasitas volume otak anak dan tingkat kecerdasannya terbentuk dan terkunci pada masa 1000 HPK ini. Sisa 20 persen kapasitas otaknya barulah akan berkembang secara perlahan hingga ia dewasa.

Jika pada masa jendela emas ini anak tidak mendapatkan asupan gizi yang cukup (terutama zat pembangun berupa asam amino dari protein hewani), maka anak tersebut akan mengalami *stunting*. *Stunting* bukan sekadar masalah tinggi badan anak yang lebih pendek dari standar usianya. Tubuh yang pendek hanyalah indikator visual bagian luar. Tantangan utamanya ada pada perkembangan kognitifnya. Anak yang gizinya terpenuhi di masa 1000 HPK akan lebih mudah belajar, tidak gampang sakit, dan tumbuh jadi generasi yang tangguh. Oleh karena itu, investasi terbaik yang pantang untuk dikurangi anggarannya adalah membeli lauk bergizi pada fase ini. Sebagai pengelola keuangan keluarga, seseorang harus melihat setiap pengeluaran gizi pada masa 1000 HPK ini sebagai sebuah Capital Expenditure (Belanja Modal Infrastruktur) yang tidak boleh di potong anggarannya.

Untuk memudahkan perencanaan alokasi dana, secara teknis dan finansial masa 1000 HPK ini wajib dipecah ke dalam tiga fase yang masing-masing fokus pada pembiayaan yang berbeda. Fase pertama adalah masa kehamilan yang berlangsung selama kurang lebih 270 hari. Pada fase ini, anggaran harus dikonsentrasikan secara penuh pada asupan suplemen asam folat, zat besi, dan protein inti bagi sang ibu.

Fase kedua adalah enam bulan pertama pascapersalinan atau fase pemberian air susu ibu secara eksklusif. Fokus keuangan pada fase ini bergeser pada pemenuhan kebutuhan gizi ibu menyusui agar mampu memproduksi susu yang berkualitas tinggi. Fase ketiga adalah periode Makanan Pendamping ASI (MPASI) yang dimulai sejak anak berusia enam hingga dua puluh empat bulan. Pada masa transisi ini, keluarga harus siap mengalokasikan dana untuk memastikan keberagaman jenis pangan. Mengacu pada pedoman standar dari World Health Organization (WHO) mengenai Minimum Dietary Diversity atau keberagaman diet minimal, anak balita wajib mengonsumsi minimal empat dari tujuh kelompok makanan setiap harinya, dengan protein hewani sebagai prioritas mutlak.

3.2 Menghitung Nilai Gizi: Strategi Mendapatkan Protein Hewani Berkualitas dengan Harga Bersahabat

Sebagai generasi yang cerdas dan mengusung prinsip MAPAN, seseorang harus mampu menggunakan rasionalitas dan logika ekonomi. Kita akan belajar melakukan analisis dan menghitung nilai uang (Value for Money) atau nilai gizi per rupiah. Tujuannya yaitu menghitung secara akurat berapa uang yang harus kita keluarkan untuk mendapatkan satu gram protein.

Laporan terbaru dari Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2024 masih menunjukkan grafik yang mengkhawatirkan, di mana salah satu penyebab paling dominan dari kegagalan pertumbuhan balita di Indonesia adalah sangat rendahnya tingkat asupan protein hewani harian (Kementerian Kesehatan, 2025). Banyak keluarga muda merasa dompet mereka tidak mampu untuk membeli ikan segar atau telur ayam. Namun, mereka merasa sangat mampu membeli sosis kemasan premium, nugget olahan pabrik aneka bentuk, jajanan minimarket, atau mi instan bermerek dalam kuantitas yang sangat banyak.

Studi Kasus 1: Investasi Telur Ayam Ras

Telur ayam sering dianggap lauk biasa, padahal ini adalah makanan super. Harga 1 kilogram telur ayam ras (yang rata-rata berisi sekitar 16 butir ukuran sedang) biasanya berkisar Rp 30.000 (harga bisa sedikit naik atau turun/harga dapat berfluktuasi sedikit). Satu butir telur ayam utuh berbobot rata-rata 60 gram. Di dalam satu butir telur terkandung sekitar 6 gram protein murni dengan kualitas asam amino tingkat tinggi yang paling mudah diserap oleh tubuh anak. Jika kita melakukan perhitungan rasio, dengan modal uang sebesar Rp 30.000, maka akan mendapatkan asupan total 96 gram protein hewani kualitas tinggi. Jika dibagi, maka hanya membayar sekitar Rp 312 untuk setiap satu gram protein. Ini adalah pilihan belanja yang menguntungkan.

Studi Kasus 2: Investasi Ikan Lokal Segar (Ikan Lele atau Ikan Gabus)

Seseorang tidak perlu memaksakan diri membeli ikan salmon impor yang harganya mencapai ratusan ribu rupiah. Kekayaan alam lokal kita sudah sangat kaya dan lebih dari cukup. Harga 1 kilogram ikan lele segar atau ikan nila atau ikan gabus pada umumnya berada di rentang harga Rp 25.000 hingga Rp 40.000. Menurut tabel komposisi pangan Indonesia, di dalam 100 gram daging ikan, secara alami terdapat sekitar 18 gram protein. Artinya, dengan membeli 1 kilogram (1000 gram) ikan segar, maka bisa mendapatkan sekitar 150 hingga 180 gram asupan asam amino protein hewani segar dengan harga di bawah Rp 300 per gram. Ikan gabus yang juga kaya albumin sangat bagus untuk penyembuhan dan nutrisi ibu hamil (Mahalia & Ramadhani, 2022).

Studi Kasus 3: Tantangan Makanan Olahan Pabrik (Sosis dan Nugget Kemasan)

Harga 1 bungkus sosis olahan siap makan di minimarket adalah sekitar Rp 10.000. Banyak orang tua merasa makanan ini praktis, menarik dan anak menyukainya. Jika orang tua membelanjakan uang Rp 30.000 (nilai uang yang sama dengan 1 kilogram telur), mereka akan membawa pulang 3 bungkus sosis siap saji.

Tapi kalau kita bedah komposisinya, kandungan daging aslinya biasanya sangat sedikit. Sosis atau nugget komersial kelas menengah ke bawah memiliki kandungan daging asli yang sangat kecil persentasenya. Bobot makanan tersebut didominasi oleh campuran tepung terigu, perasa buatan, pengawet, dan kandungan natrium (garam) yang cukup tinggi. Kandungan proteinnya sangat kecil dibandingkan harganya. Kandungan protein dari 3 bungkus sosis tersebut tidak mencapai angka 15 gram secara keseluruhan. Artinya, seseorang membayar lebih dari Rp 2.000 untuk setiap gram protein dari makanan olahan tersebut. Uang yang sama kalau dibeli telur, ikan segar akan memberikan manfaat gizi yang berlipat ganda untuk kecerdasan anak.

Dari penjabaran dan hitungan di atas, terlihat sangat jelas bahwa makanan bergizi itu sama sekali tidak mahal kalau kita tahu rahasianya. Masalah utama dari *stunting* ternyata bukanlah murni karena uang gaji yang tidak cukup, melainkan karena tingkat literasi konsumsi yang masih rendah. Seseorang sering kali terjebak oleh produk kemasan yang praktis dan iklan yang menarik. Membeli bahan pangan mentah dari hasil bumi lokal yang segar (seperti telur ras dan ikan) terbukti secara matematis jauh lebih murah, jauh lebih hemat, dan memberikan Return on Investment (ROI) gizi yang berlipat ganda dibandingkan mengonsumsi makanan olahan pabrik (Vikaliana *et al.*, 2024). Ini merupakan solusi untuk menjaga anggaran tetap hemat sambil memastikan nutrisi anak tetap maksimal.

3.3 Panduan "Isi Piringku": Menyusun menu bergizi seimbang yang hemat

Konsep "Isi Piringku" adalah sebuah panduan yang membagi satu piring makan menjadi beberapa porsi yang dinilai ideal untuk satu kali sesi makan. Bagi keluarga pasangan muda yang peduli terhadap sistem anggaran, panduan "Isi Piringku" ini sangat bersahabat dengan kondisi dompet.

Seseorang harus mampu memadukan bahan lokal. Berikut adalah strategi untuk pemenuhan kebutuhan bahan pangan lokal yang ramah anggaran namun tetap berstatus gizi premium:

1. Makanan Pokok (Mengisi 2/3 bagian dari setengah piring)

Area ini adalah wilayah untuk sumber karbohidrat, yang berfungsi sebagai bahan bakar energi utama bagi tubuh untuk beraktivitas (sumber tenaga). Seseorang tidak harus selalu menggunakan beras mahal, melainkan bisa menggunakan beras varietas lokal. Beras lokal kualitas standar sudah sangat baik. Seseorang juga bisa melakukan diversifikasi sumber karbohidrat dengan merebus ubi jalar manis dan singkong. Bahan pangan seperti ubi jalar dan singkong bukan hanya harganya jauh lebih terjangkau dan stabil di pasaran, tetapi juga memiliki indeks glikemik yang lebih rendah, yang berarti energi dilepaskan lebih lambat dan membuat tubuh merasa kenyang jauh lebih lama.

2. Lauk Pauk (Mengisi 1/3 bagian dari setengah piring)

Area ini adalah wilayah untuk protein, baik yang bersumber dari protein hewani maupun nabati. Ibu hamil, ibu menyusui, dan anak yang berada dalam fase 1000 HPK harus ada protein hewani di setiap jam makan, minimal tersedia 1 jenis sumber protein hewani pada setiap kali jam makan (pagi, siang, dan malam). Tidak perlu daging sapi mahal. Gunakan kombinasi telur ayam ras, ikan gabus, ikan nila, atau ikan lele. Sebagai pendukung tambahan porsi, tambahkan juga tempe dan tahu sebagai sumber protein nabati.

3. Sayuran (Mengisi 2/3 bagian dari setengah sisi piring yang lain)

Sayuran harus terhidang di atas piring sebagai pemasok utama kebutuhan vitamin, serat, dan mineral penting. Seseorang tidak perlu memaksakan diri membeli sayur brokoli besar, paprika, atau asparagus kalengan. Boronglah sayuran dari petani lokal di pasar. Sayuran seperti bayam, kangkung, daun singkong muda, dan daun kelor adalah pilihan utama. Daun kelor merupakan sumber zat besi dan vitamin yang luar biasa untuk mencegah kurang darah pada ibu hamil dan sangat bagus untuk mencegah *stunting* (Jannah *et al.*, 2024).

4. Buah-buahan (Mengisi sisa 1/3 bagian dari setengah sisi piring)

Buah-buahan berfungsi melengkapi kebutuhan vitamin C untuk membantu penyerapan zat besi secara maksimal di dalam darah. Buah di atas meja makan tidak harus berupa apel fuji merah yang diimpor, pir, atau anggur tanpa biji. Indonesia adalah negara yang kaya dengan buah tropis. Pisang lokal (seperti pisang barangan atau pisang kepok), pepaya, dan jeruk siam peras adalah pilihan tepat dengan harga yang sangat terjangkau.

Pepaya dan pisang, sangat kaya akan kandungan potasium dan vitamin A yang penting untuk kesehatan mata dan pencernaan.

Dengan disiplin melaksanakan pedoman "Isi Piringku" melalui pemanfaatan bahan pangan lokal, seseorang telah berhasil menerapkan sistem ekonomi gizi yaitu menyajikan komposisi makanan bergizi tinggi.

3.4 Strategi Belanja Cerdas

Pasar adalah tempat berlatih mengendalikan diri. Jika ke pasar tanpa persiapan, seseorang bisa terjebak membeli jajanan yang kurang perlu. Berikut lima strategi belanja cerdas:

1. Bawa Daftar Belanja (*Shopping List*)

Menerapkan Theory of Planned Behavior berarti harus meniatkan secara sadar apa yang akan di lakukan. Sebelum berangkat pergi berbelanja, cek dulu isi kulkas dan dapur. Lakukan audit persediaan barang. Tulis di secarik kertas atau ketik di ponsel pintar apa saja daftar barang yang akan dibeli.

Saat tiba dan berjalan menyusuri pasar, jadikan daftar belanja atau catatan tersebut sebagai pedoman di pasar. Beli hanya barang-barang yang ada di dalam daftar belanja atau catatan tersebut dan latih diri untuk tidak berbelanja di luar rencana. Jangan pernah sekalipun untuk membelokkan arah dan membeli barang-barang yang berlebihan, lauk pauk siap saji, atau bahan dapur di luar daftar. Kedisiplinan adalah kunci menjaga ekonomi keluarga.

2. Kenali Waktu Berkunjung Terbaik (*Timing Strategy*)

Di pasar, harga sebuah barang tidaklah statis, melainkan bergerak dinamis. Harga ikan segar, daging sapi segar, dan daging ayam biasanya memang dipatok

lebih stabil dan sebaiknya dibeli pada pagi hari secara langsung di lapak pemotong atau nelayan untuk mendapatkan tingkat kesegaran tertinggi.

Namun, perlakuan yang berbeda untuk sektor komoditas sayuran hijau dan buah-buahan. Pedagang sering kali akan memberikan diskon harga besar-besaran, lebih murah atau menambah kuantitas barang dagangannya (bonus ikatan sayur) pada saat siang menuju sore hari menjelang jam pasar tutup, karena ingin menghabiskan stoknya. Jika pembeli bisa mengatur waktu kedatangan, maka bisa memborong produk tersebut dengan setengah harga.

3. Memanfaatkan Musim Panen

Sebagai konsumen, seseorang harus mampu mengetahui kapan musim tanam dan musim panen. Jika sedang terjadi musim panen raya untuk komoditas buah seperti rambutan, mangga, atau ikan jenis tertentu, maka harganya akan menjadi sangat ekonomis. Manfaatkan momentum ini untuk menyuplai nutrisi keluarga. Belilah sayur, buah, atau jenis ikan yang saat itu pasokannya sedang melimpah. Barang yang sedang musim panen harganya akan menjadi lebih murah dan rasanya lebih segar. Sebaliknya, jangan pernah memaksakan diri membeli bahan sayur atau jenis buah yang sedang tidak musim tanamnya. Barang yang langka harganya akan menjadi sangat mahal, yang pada akhirnya akan mengganggu rasio keseimbangan anggaran pos gizi keluarga.

4. Seni Membandingkan Harga Tanpa Mengorbankan Kualitas: Jangan Ragu Membandingkan Harga

Seorang konsumen cerdas tidak akan langsung membeli bahan di lapak pedagang pertama yang ia temui di pintu gerbang pasar. Berjalanlah sebentar mengelilingi lapak untuk membandingkan harga, berkeliling sejenak ke beberapa lapak berbeda untuk melakukan survei dan membandingkan harga. Setelah menemukan penawaran harga terbaik, mulailah seni menawar (bargaining) dengan senyum dan ramah.

Namun tetap ingat, meskipun sedang mengejar harga diskon dan berupaya berhemat, konsumen harus tetap menempatkan standar kualitas bahan gizi sebagai prioritas utama. Kesehatan keluarga adalah nomor satu. Hindari membeli ikan yang sudah kurang segar, atau sayuran yang mulai layu berlebih. Mengonsumsi bahan makanan murah namun yang sudah berada pada fase pembusukan justru akan mengundang infeksi bakteri, menyebabkan diare pada anak, dan pada akhirnya akan memaksa seseorang mengeluarkan biaya ekstra yang sangat besar untuk menebus resep obat di klinik kesehatan.

5. Pengendalian Psikologis

Lanjutan dari Theory of Planned Behavior di sektor konsumsi harian adalah kemampuan mengenali dan mengontrol respons emosional tubuh sendiri saat sedang berbelanja. Jangan pernah sekalipun berangkat pergi berbelanja ke pasar, apalagi ke supermarket besar, dalam keadaan lapar. Jika ke pasar dalam kondisi lapar, otak akan otomatis mengirimkan perintah sinyal untuk segera mencari kalori instan (membeli makanan siap saji atau jajanan manis). Akibatnya, niat awal untuk membeli ikan dan sayur bisa berbelok jadi membeli gorengan dan makanan manis serta camilan yang menguras isi dompet

tanpa memberikan nilai gizi yang baik bagi kesehatan. Jadi, pastikan sarapan dulu sebelum ke pasar ya.

6. Seni Menawar Beretika dan Pembelian Grosir

Di samping kemampuan memilih waktu pembelian dan membandingkan harga, pengelola keuangan keluarga juga perlu memiliki keterampilan bernegosiasi serta mengatur jumlah pembelian secara tepat. Negosiasi harga dapat dilakukan sebagai bagian dari upaya memperoleh nilai terbaik atas setiap pengeluaran, namun tetap harus beretika dan memperhatikan prinsip keadilan bagi penjual. Membangun hubungan yang baik dengan pedagang melalui komunikasi yang sopan dan saling menghargai sering kali memberikan manfaat jangka panjang, seperti kemudahan memperoleh informasi harga, prioritas pelayanan, maupun akses terhadap produk dengan kualitas yang lebih baik.

Selain itu, keluarga dapat menerapkan strategi pembelian grosir dalam jumlah besar untuk kategori bahan pangan yang memiliki usia simpan relatif lama. Produk seperti telur, bawang merah, bawang putih, beras, atau kebutuhan pokok lainnya umumnya dapat diperoleh dengan harga satuan yang lebih rendah apabila dibeli dalam kuantitas yang lebih besar, terbukti secara matematis jauh lebih murah dibandingkan membelinya secara eceran setiap hari. Selain menghasilkan penghematan biaya secara signifikan, strategi ini juga membantu mengurangi frekuensi perjalanan belanja sehingga lebih efisien dari segi waktu dan biaya transportasi, yaitu sangat menghemat biaya bensin dan efisiensi waktu harian ibu rumah tangga.

3.5 Seni *Food Preparation* dan Manajemen Kulkas: Mencegah Kebocoran Gizi

Semua strategi belanja cerdas dan hemat di pasar akan menjadi hal yang sia-sia jika bahan makanan tersebut pada akhirnya berakhir di tempat sampah karena membusuk di dalam kulkas. Laporan resmi dari Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (Bappenas) menunjukkan fakta yang sangat memprihatinkan bahwa persentase *Food Waste* atau sampah makanan di tingkat rumah tangga di Indonesia masih sangat tinggi. Membuang sayuran layu, buah busuk, atau ikan yang telah basi bukan sekadar membuang sisa makanan, melainkan membuang wujud nyata dari uang tunai dan merusak potensi asupan gizi anak yang telah dialokasikan dari gaji bulanan.

Untuk mencegah kebocoran finansial di area dapur ini, di sinilah letak pentingnya penguasaan seni *food preparation* atau persiapan bahan makanan pra-masak. Jadikanlah salah satu hari libur di akhir pekan sebagai hari khusus untuk mengelola inventaris dapur keluarga. Begitu tiba dari pasar, jangan pernah langsung memasukkan seluruh kantong belanjaan mentah ke dalam kulkas begitu saja secara berantakan.

Lakukan manajemen penyimpanan secara terstruktur dan sistematis. Ikan segar, ayam, dan daging sapi harus segera dicuci hingga sangat bersih, dipotong sesuai porsi ideal untuk sekali masak, lalu disimpan di dalam wadah kedap udara sebelum dimasukkan ke dalam ruang pembeku (*freezer*). Dengan membaginya per porsi sekali makan, maka tidak perlu mencairkan dan membekukan ulang seluruh balok daging secara berulang kali. Proses membekukan dan mencairkan daging secara berulang sangat berisiko merusak struktur rantai asam amino protein tersebut dan mengundang perkembangbiakan bakteri.

Perlakuan yang berbeda harus diterapkan untuk kelompok sayuran hijau. Pastikan untuk memilah dan membuang batang atau daun yang sudah mulai menguning. Sangat disarankan untuk tidak mencuci sayuran jika belum akan dimasak, karena kelembapan air yang tertinggal pada sela daun justru akan mempercepat proses pembusukan. Bungkus sayuran tersebut, lalu masukkan ke dalam kotak kedap udara dan simpan di rak pendingin bagian bawah.

Terapkan juga prinsip rotasi barang *First In, First Out* (FIFO) secara disiplin. Susunlah wadah bahan makanan sedemikian rupa sehingga sayuran, buah, atau lauk yang dibeli lebih awal diletakkan pada posisi paling depan agar pasti lebih dulu diolah dan dikonsumsi. Dengan rutinitas manajemen kulkas yang rapi ini, kualitas gizi dan kesegaran bahan pangan akan tetap terkunci secara sempurna selama satu minggu penuh, dan tidak terjadi pemborosan karena terbuang percuma ke tempat sampah. Dengan demikian, penerapan prinsip FIFO tidak hanya membantu menjaga kualitas dan keamanan pangan, tetapi juga menjadi bentuk pengelolaan sumber daya rumah tangga yang lebih efisien. Kebiasaan sederhana ini berkontribusi dalam mengurangi pemborosan, mengoptimalkan anggaran belanja, serta memastikan kebutuhan gizi keluarga dapat terpenuhi secara berkelanjutan.

3.6 Substitusi Nutrisi: Mengalihkan pengeluaran non-produktif menjadi pemenuhan gizi

Pada literasi keuangan pranikah, banyak peserta remaja yang merasa bahwa sisa uang gaji bulanan benar-benar terlalu sedikit (setelah dipotong biaya operasional) untuk dibelanjakan protein hewani secara konsisten setiap harinya.

Kurangnya literasi keuangan membuat masyarakat minim keahlian mengelola finansial. Seseorang merasa gagal dalam

mengidentifikasi, melacak, dan melihat secara objektif titik keborosan uang mereka. Setiap memutuskan membeli sesuatu, di saat yang sama kehilangan kesempatan untuk membeli barang lain. Mari kita biasakan diri untuk melakukan pengalihan dari pengeluaran gaya hidup menjadi investasi gizi anak. Di sinilah seseorang memerlukan teknik "Substitusi Nutrisi" atau seni mengalihkan anggaran yang berasal dari ilmu dasar ekonomi yang disebut mengalihkan Biaya Peluang (*Opportunity Cost*).

Hukum dasar pengeluaran adalah setiap kali membuat sebuah keputusan untuk membeli sesuatu barang, maka pada detik yang sama secara bersamaan, sebenarnya sedang kehilangan sejumlah peluang berharga untuk bisa menggunakan pecahan uang tersebut guna membeli barang spesifik hal lainnya. Sebagai contoh, jika selembar uang Rp 25.000 digunakan oleh seorang suami untuk membeli kopi, maka pada sepersekian detik itu juga, suami tersebut telah merelakan dan kehilangan peluang untuk bisa membawa pulang satu kilogram ikan yang masih segar untuk diolah menjadi asupan gizi bagi keluarga di rumah.

Strategi Substitusi 1: Menyingkirkan Minuman Kekinian, Pengalihan Minuman Manis ke Telur Ayam

Daripada menghabiskan atau mengeluarkan uang untuk membeli segelas minuman Es Kopi Susu kekinian yang harganya mencapai Rp 20.000 hingga Rp 25.000 per gelas, seseorang dapat mengalihkan seluruh nilai nominal uang tersebut untuk membeli 10 sampai 12 butir telur ayam segar (seharga sekitar Rp 20.000) yang bisa menjadi cadangan protein keluarga selama sehari-hari.

Strategi Substitusi 2: Mengalihkan Anggaran Hiburan Virtual ke Pasar Ikan

Daripada seseorang sibuk melakukan transaksi digital top-up voucher uang elektronik untuk keperluan game online secara rutin (misalnya senilai total Rp 50.000), maka alihkan uang tersebut untuk membeli kebutuhan gizi. Nominal Rp 50.000 adalah nominal yang sangat besar di pasar tradisional. Uang tersebut bisa disubstitusi atau ditukar menjadi satu kilogram daging ayam segar dan tiga ikat sayur bayam segar, atau satu kilogram ikan patin segar plus beberapa ikat kangkung dan daun kelor. Secara tidak langsung, seseorang tersebut sedang menukar kepuasan main game dengan kebanggaan melihat anak tumbuh sehat dan pintar, yakni kemenangan dalam membesarkan anak dengan IQ yang tinggi.

Strategi Substitusi 3: Mengatur Ulang Anggaran Tren Gaya Hidup ke Tabungan 1000 HPK

Daripada seseorang terjebak iklan dan memaksakan diri membeli kosmetik yang sebenarnya tidak terlalu mendesak fungsinya dan belum terlalu butuh atau membeli baju keluaran terbaru demi konten sosial media (yang totalnya menghabiskan kas sebesar Rp 100.000 hingga Rp 150.000), segera tahan pengeluaran tersebut. Alihkan aliran dana tak tis tersebut atau masukkan uang tersebut dengan cara menyetorkannya secara langsung ke dalam Tabungan 1000 HPK, atau pergunakan uang tunai tersebut untuk membeli suplemen kehamilan asam folat demi kehamilan yang sehat (Tempali *et al.*, 2024). Pengorbanan kecil menunda tampil bergaya hari ini adalah hadiah paling manis untuk masa depan anak. Mengubah perilaku dari kebiasaan berbelanja tren gaya hidup menjadi kebiasaan untuk perbaikan gizi ini membutuhkan tekad dan tingkat komitmen yang kuat. Pengorbanan besar ini adalah jalan untuk menyelamatkan masa

depan generasi penerus keluarga yang gemilang.

3.7 Metode Pengolahan Pangan yang Meminimalkan Kehilangan Nutrisi

Sebagian vitamin, terutama vitamin C dan beberapa jenis vitamin B, tergolong larut air dan sangat sensitif terhadap panas berlebih. Begitu pula sebagian mineral penting. Ketika sayuran direbus terlalu lama dalam air yang banyak lalu air rebusannya dibuang, sebagian besar kandungan gizi tersebut ikut terbuang bersamanya, bukan hilang karena rusak dimakan waktu, melainkan hilang karena cara memasak yang keliru. Standar *Minimum Dietary Diversity* dari World Health Organization (WHO) menekankan keberagaman jenis pangan, namun keberagaman itu akan sia-sia jika teknik memasak justru menghancurkan sebagian besar kandungan gizinya sebelum sempat dinikmati keluarga. Sebagai prinsip umum, mengukus lebih baik menjaga kandungan gizi sayuran dibandingkan merebus dalam air yang banyak dan waktu yang lama, karena bahan pangan tidak bersentuhan langsung dengan air dalam volume besar. Jika merebus tetap menjadi pilihan karena keterbatasan alat, gunakan air seminimal mungkin, tutup panci agar waktu masak lebih singkat, dan masukkan sayuran saat air sudah mendidih, bukan sejak air masih dingin. Satu kebiasaan kecil lain yang sering terlewat yaitu potonglah sayuran setelah dicuci, bukan sebelum dicuci, karena permukaan potongan yang terendam air dalam waktu lama mempercepat larutnya vitamin ke dalam air cucian.

Ikan, telur, dan ayam yang dimasak melewati batas kematangan optimal (*overcook*) tidak hanya kehilangan tekstur yang lezat, tetapi juga berpotensi merusak struktur asam amino yang justru menjadi alasan utama mengapa protein hewani ini bernilai tinggi. Memasak protein hewani hingga matang

sempurna namun tidak berlebihan adalah cara sederhana untuk memastikan uang yang sudah dibelanjakan secara cerdas benar-benar memberikan hasil gizi yang optimal, bukan terbuang percuma akibat cara mengolah yang keliru.

Memasak sayur terlalu lama dapat diibaratkan seperti membiarkan tutup botol parfum terbuka semalaman, aromanya menguap perlahan tanpa terlihat mata, tanpa disadari siapa pun di dalam rumah. Begitu pula kandungan gizi yang menguap pelan-pelan dari panci yang mendidih terlalu lama, mirip dengan konsep “kebocoran halus” atau latte factor pada anggaran keluarga, hanya saja kali ini yang bocor bukan uang, melainkan gizi yang sudah diperoleh dari belanja di pasar.

3.8 Instrumen Praktis 3: Tabel Observasi "Protein vs Rupiah" dan Kalender Menu Sehat

Lakukan secara disiplin dengan mengisi instrumen kertas kerja di bawah ini. Coret, isi, dan letakkan tabel tersebut di pintu kulkas dapur.

A. Tabel Diagnostik "Protein vs Rupiah" (Evaluasi Substitusi Kebiasaan Pribadi/Refleksi Diri)

Tugas Anda di sini adalah mengingat pengeluaran jajanan yang kurang penting dalam beberapa hari terakhir, membandingkan pengeluaran tersebut, lalu di hitung seandainya uang tersebut dibelikan lauk bergizi di pasar.

Tabel 5
Diagnostik "Protein vs Rupiah"

Nama Jajanan / Pengeluaran Gaya Hidup Konsumtif Kemarin	Uang yang Dikeluarkan (Rupiah)	Konversi: Jika sisa uang dibelikan lauk, sayur, buah di Pasar Lokal	Catatan Evaluasi / Kesimpulan Untuk Diri Sendiri
<i>Contoh: : Es Kopi Susu Gula Aren ukuran besar</i>	<i>Rp 25.000</i>	<i>Dapat ditukar dengan 1 Kilogram Ikan Patin atau Ikan Nila Segar atau setengah rak telur yang kaya Asam Amino.</i>	<i>Hari ini saya harus lebih disiplin lagi untuk bisa membeli makanan bergizi untuk keluarga.</i>

Nama Jajanan / Pengeluaran Gaya Hidup Konsumtif Kemarin	Uang yang Dikeluarkan (Rupiah)	Konversi: Jika sisa uang dibelikan lauk, sayur, buah di Pasar Lokal	Catatan Evaluasi / Kesimpulan Untuk Diri Sendiri
1.	Rp		
2.	Rp		
3.	Rp		
4.	Rp		

B. Peta Kalender Menu Sehat 1000 HPK Berbasis Anggaran Efisien

Gunakan format draf kalender mingguan ini untuk merencanakan strategi belanja bahan pangan keluarga. Gunakan tabel ini untuk merencanakan menu harian. Proporsi prinsip keseimbangan "Isi

Piringku" (karbohidrat, protein hewani, protein nabati, sayur, dan buah) terpenuhi setiap harinya. Total tagihan belanja harian tersebut harus sesuai dengan batas yang telah di buat dalam aplikasi Horoscope365.

Target Anggaran Makan per Hari: Rp 35.000 hingga Rp 40.000 (Catatan: Nominal ini diproyeksikan cukup untuk memenuhi porsi kalori dan gizi untuk orang dewasa dalam sehari).

Tabel 6
Peta Kalender Menu Sehat 1000 HPK Berbasis Anggaran Efisien

Hari	Rencana Makan Pagi (Fokus: Hemat Kalori Tinggi & Mengenyangkan Perut)	Rencana Makan Siang (Fokus Utama: Tinggi Kandungan Protein Hewani)	Rencana Makan Malam (Fokus Relaksasi: Dominan Sayur Serat Tinggi & Nabati)	Estimasi Pemakaian Biaya Harian
Senin	Nasi Putih, Telur Dadar Daun Bawang, Kecap Manis sedikit, Potongan Mentimun.	Nasi Putih, Ikan Lele Goreng/ Ikan patin bumbu kuning, Sambal, Tumis Kangkung, Buah Pepaya.	Nasi Putih Porsi Kecil, Lele Goreng, Tahu Goreng/ Bacem Manis, Tumis Kangkung.	Rp 30.000 (Berhasil Sangat Hemat, Anggaran Sisa masuk tabungan)
Selasa	Nasi Goreng, Telur Dadar, Potongan Mentimun.	Nasi Putih, Pindang Ikan Patin Khas Lokal Segar/ Ikan lele goreng, Sayur bening daun kelor, Potongan Buah Nanas.	Nasi Putih Porsi Kecil, Pindang Ikan Patin, Tempe mendoan, Sayur daun kelor/ Merebus Daun Singkong.	Rp 36.000 (Sesuai target plafon anggaran gizi)

Hari	Rencana Makan Pagi (Fokus: Hemat Kalori Tinggi & Mengenyangkan Perut)	Rencana Makan Siang (Fokus Utama: Tinggi Kandungan Protein Hewani)	Rencana Makan Malam (Fokus Relaksasi: Dominan Sayur Serat Tinggi & Nabati)	Estimasi Pemakaian Biaya Harian
Rabu	Rebusan Ubi Jalar Manis, Segelas Teh Hangat.	Nasi Putih, Ayam Bumbu Kuning Rempah Lokal/ Telur rebus siram bumbu balado tomat, Sayur Bening Bayam/ Sayur daun singkong, Buah Pepaya.	Nasi Putih Porsi Sedang, Ayam Bumbu Kuning Rempah Lokal, Orek Tempe Cabe Hijau, Sayur daun singkong.	Rp 32.000 (Efisiensi penggunaan karbohidrat substitusi pada pagi hari)
Kamis	Nasi Putih, Telur Ceplok Goreng Disiram Kuah Bumbu Tomat Iris Segar.	Nasi Putih, Ikan Nila Goreng, Sayur Asem, Buah Pisang.	Nasi Putih, Nila Goreng, Tahu Goreng Tepung, Sayur Asem.	Rp 28.000 (Sisa uang dialihkan ke tabungan 1000 HPK)
Jumat	<i>Isi kreasi menu di</i>	<i>Isi kreasi menu di</i>	<i>Isi kreasi menu di</i>	Rp

Hari	Rencana Makan Pagi (Fokus: Hemat Kalori Tinggi & Mengenyangkan Perut)	Rencana Makan Siang (Fokus Utama: Tinggi Kandungan Protein Hewani)	Rencana Makan Malam (Fokus Relaksasi: Dominan Sayur Serat Tinggi & Nabati)	Estimasi Pemakaian Biaya Harian
	<i>sini...</i>	<i>sini...</i>	<i>sini...</i>	
Sabtu	<i>Isi kreasi menu di sini...</i>	<i>Isi kreasi menu di sini...</i>	<i>Isi kreasi menu di sini...</i>	Rp
Minggu	<i>Isi kreasi menu di sini...</i>	<i>Isi kreasi menu di sini...</i>	<i>Isi kreasi menu di sini...</i>	Rp

Rutinitas meluangkan waktu merencanakan menu dan berbelanja ke pasar tradisional adalah salah satu kunci rahasia untuk memutuskan rantai *stunting*. Selama punya kemauan untuk memasak makanan dari bahan lokal di dapur sendiri, keluarga akan mendapatkan gizi dan masa depan terbaik.

BAB 4

TUTORIAL BISNIS (KREATIVITAS DIGITAL EKONOMI KREATIF)

Pada pembahasan sebelumnya, kita telah banyak membahas tentang strategi mengatur ulang pola pikir dan menghemat setiap rupiah dari arus kas rumah tangga. Banyak remaja yang kadang merasa pesimis saat diminta mencari penghasilan tambahan. Mereka beralasan bahwa lapangan pekerjaan yang terbatas, tidak memiliki ijazah sarjana, atau tidak memiliki modal besar untuk menyewa ruko dan membuka usaha.

Di era revolusi digital abad ke-21 ini, hanya bermodalkan sebuah handphone di genggam tangan, kuota internet, kreativitas dan kemauan belajar, maka seseorang sebenarnya punya kekuatan yang luar biasa. Seseorang bisa bertransformasi dari sekadar konsumen yang pasif menghabiskan uang, menjadi seorang produsen aktif yang mampu menghasilkan uang. Mari kita ubah peran dari yang awalnya cuma jadi konsumen pasif, menjadi pembuat karya yang menghasilkan.

Fokus Utama: Memberdayakan remaja secara nyata agar memiliki kapasitas dan mampu untuk menciptakan penghasilan tambahan yang riil melalui penguasaan keterampilan teknologi, adaptasi ekonomi kreatif, dan optimalisasi pemanfaatan media sosial yang positif.

4.1 Transformasi Remaja Produktif: Menjadi Kader Duta MAPAN dan Influencer Lokal

Berdasarkan Theory of Planned Behavior (Teori Perilaku Terencana), niat seseorang untuk berubah menjadi lebih baik dipengaruhi oleh faktor norma subjektif atau lingkungan di sekitarnya. Saat ini, lingkungan digital remaja sering kali dipenuhi oleh konten-konten pamer kekayaan (*flexing*), dan kurang mendidik yang tidak memiliki nilai tambah (Anggraeni *et al.*, 2025). Kita harus berani memutus rantai ekosistem tersebut.

Seseorang memiliki potensi yang besar untuk mengambil alih kendali dan menjadi seorang Kader Duta MAPAN (Manajemen Anggaran, Produktif dan Pemenuhan Asupan Gizi 1000 HPK) untuk generasi bebas *stunting* yang merangkap peran sebagai influencer yang membawa pengaruh di lingkungan sekitar.

Menjadi sosok pembawa pengaruh (*influencer*) lokal sama sekali bukan berarti harus menyewa mobil mewah, memakai pakaian bermerek. Influencer lokal yang sejati adalah mereka yang menggunakan platform media sosialnya untuk menyebarkan dan membagikan pengaruh positif (hal-hal positif) dan memberikan solusi atas masalah yang dihadapi oleh masyarakat di sekitar Anda.

Bayangkan jika seseorang mulai mendokumentasikan dan membagikan perjalanan pribadi atau perjalanan mempraktikkan isi buku ini. Seseorang tersebut bisa membuat konten video pendek tentang cara menerapkan panduan "Isi Piringku" (cara membagi piring makan bergizi) dengan anggaran yang sangat efektif dan efisien. Seseorang bisa membagikan resep rahasia mengolah ikan gabus lokal atau ikan patin dan daun kelor menjadi makanan pendamping yang lezat dan ekonomis. Atau, bisa menceritakan kisah nyata dalam membangun disiplin menabung demi masa depan keluarga. Pesan-pesan yang

bermanfaat seperti inilah yang sebenarnya sangat dicari oleh masyarakat.

Ketika mulai konsisten membagikan konten edukatif dan inspiratif ini, secara perlahan namun pasti, seseorang sedang membangun sebuah aset digital yang sangat berharga, yaitu kepercayaan audiens atau pengikut setia. Di dalam dunia ekonomi digital saat ini, perhatian (attention) dan kepercayaan (trust) dari audiens adalah hal yang bernilai. Ketika sudah memiliki audiens yang percaya pada kejujuran dan kualitas konten tersebut, maka pintu menuju proses monetisasi (mengubah konten menjadi uang tunai) akan terbuka dengan sendirinya tanpa perlu di paksa. Jalan untuk mendapatkan penghasilan tambahan akan terbuka dengan sendirinya.

4.2 Tutorial Ekonomi Kreatif: Panduan Pembuatan Konten/Edit Video

Salah satu keterampilan teknis (hard skill) yang memiliki nilai jual paling tinggi di pasar kerja global abad ke-21 adalah Video Editing atau penyuntingan video. Seseorang tidak memerlukan komputer spesifikasi tinggi atau laptop mahal. Aplikasi pengeditan di handphone seperti Capcut sudah didesain sedemikian canggih dan lebih dari cukup untuk menghasilkan karya video dengan kualitas yang setara dengan standar profesional.

Bagi yang masih pemula dan merasa kurang paham teknologi, singkirkan rasa khawatir tersebut. Berikut adalah panduan operasional standar (SOP) langkah demi langkah untuk memulai karir sebagai kreator konten digital.

Langkah 1: Tahap Pra-Produksi (Persiapan Sebelum Merekam)

Banyak pemula yang kurang maksimal karena langsung merekam tanpa rencana. Perencanaan adalah kunci.

- **Rumuskan/Tentukan Pesan Utama Secara Spesifik:** Jangan membuat video yang terlalu umum. Tentukan satu sudut pandang atau buatlah topik yang spesifik. Misalnya, buatlah video spesifik dengan judul "Trik Rahasia Memilih Ikan Patin Segar di Pasar Flamboyan Hanya dengan Modal Rp 20.000". Semakin spesifik dan jelas topiknya, maka semakin tinggi minat orang untuk menontonnya.
- **Pencahayaan Alami (*Golden Hour*):** Seseorang tidak memerlukan lampu studio atau ring light yang mahal pada tahap awal ini. Manfaatkan cahaya matahari. Waktu terbaik untuk merekam adalah pada pagi hari (pukul 07.00 hingga 09.00) atau sore hari. Berdirilah menghadap arah datangnya cahaya jendela (jangan membelakangi jendela agar tidak terlihat gelap atau siluet). Pencahayaan yang baik dan terang akan membuat kamera handphone menghasilkan gambar yang tajam.
- **Menjaga Kebersihan Lensa:** Lensa handphone biasanya penuh noda sidik jari. Ponsel sering dipegang dan diletakkan di berbagai tempat sehingga lensanya penuh dengan sidik jari atau minyak. Usap lensa kamera ponsel dengan menggunakan kain katun bersih atau tisu kaca mata yang bersih tepat sebelum menekan tombol rekam. Lensa yang bersih akan menghilangkan efek kabut pada video.

Langkah 2: Tahap Produksi (Saat Merekam)

Sekarang saatnya beraksi di depan kamera atau mengambil gambar objek pendukung.

- **Tarik Perhatian di Tiga Detik Pertama (*The Hook*):** Penonton media sosial gampang bosan dan memiliki rentang perhatian yang sangat pendek, hanya sekitar tiga detik sebelum mereka memutuskan untuk menggulir (scroll) layar ke video lain. Oleh karena itu, tiga detik pertama video harus menarik dan menjadi magnet. Jangan membuang waktu dengan sapaan yang panjang. Langsung berikan pernyataan kuat (*Hook*), misalnya: "Kalian wajib tahu, ternyata uang dua puluh ribu rupiah bisa menyelamatkan kecerdasan sel otak anak dari *stunting*, ini buktinya!"
- **Dinamika Sudut Pandang/Variasi Gambar (*B-Roll*):** Video yang monoton hanya menampilkan wajah berbicara dari awal sampai akhir akan sangat membosankan. Terapkan teknik variasi gambar/gambar pendukung. Rekam wajah hanya saat menyampaikan poin penting. Kemudian, selipkan gambar pendukung (*B-Roll*). Jika berbicara atau membahas tentang sayur segar di pasar, tampilkan video jarak dekat (*close-up*) saat tangan sedang memilih ikatan bayam/kangkung segar, atau proses saat sedang menawar harga dengan pedagang.

Langkah 3: Tahap Pasca-Produksi (Proses Edit/Penyuntingan di Capcut)

Ini adalah tahap di mana potongan-potongan video mentah dirakit menjadi sebuah mahakarya yang keren. Buka aplikasi Capcut dan terapkan prinsip berikut:

- **Potong Bagian Kosong (*Trimming*):** Masukkan semua klip video ke dalam timeline Capcut. Tugas utama adalah memotong dan membuang setiap detik bagian video yang kosong. Jika terdiam, mengambil napas panjang, atau mengucapkan kata "eee..." saat berpikir, potong dan

buang bagian tersebut. Gabungkan sisa potongan yang bagus secara merapat (teknik jump cut). Video yang alurnya cepat dan padat informasi akan membuat penonton untuk menonton hingga detik terakhir.

- **Aktifkan Teks Otomatis (*Auto-Captions*):** Berdasarkan riset, sebagian besar audiens menonton video singkat di tempat umum (seperti di bus atau ruang tunggu) dengan kondisi volume suara dimatikan. Jika video tidak memiliki teks, mereka akan melewatkannya. Gunakan fitur teks otomatis Auto-Captions di Capcut untuk memunculkan setiap kata yang diucapkan sebagai teks di layar secara otomatis. Selalu periksa ulang dan koreksi jika ada ejaan dari aplikasi yang salah ketik.
- **Musik Latar (*Background Music*):** Musik bertugas membangun emosi penonton. Gunakan dan pilih musik yang ceria dan memberikan semangat. Fitur pencarian di platform media sosial biasanya menyediakan daftar musik yang sedang tren (*trending sound*). Gunakan musik tersebut. Turunkan volume musik latar tersebut hingga tersisa sekitar 10 hingga 15 persen saja. Musik latar sama sekali tidak boleh menenggelamkan artikulasi suara asli yang sedang memberikan edukasi dan informasi penting.
- **Resolusi Ekspor Optimal:** Setelah pengeditan selesai, periksa pengaturan penyimpanan (export). Pastikan menyimpan video dalam resolusi minimal 1080p dengan tingkat bingkai (frame rate) 30 atau 60 fps. Jangan menyimpan video dalam resolusi rendah (seperti 480p) karena sistem algoritma media sosial cenderung menolak untuk merekomendasikan video yang kualitas gambarnya buram atau pecah.

4.3 Digital Branding: Mengemas Informasi Kesehatan (Info Gizi) Menjadi Konten Estetik

Sebagai Duta MAPAN, tantangan terbesar bukan pada terbatasnya materi gizi, melainkan bagaimana cara menyampaikannya agar tidak membosankan. Perlu di akui bahwa informasi mengenai pencegahan *stunting*, gizi ibu hamil, dan literasi keuangan sering kali dianggap sebagai materi yang monoton, berat, dan sangat membosankan oleh mayoritas anak muda. Jangan menyampaikannya dengan gaya berpidato, video tidak akan ada peminatnya. Kalau bicara seperti sedang membaca buku, videonya akan dilewati penonton.

Tugas kita adalah melakukan teknik *Digital Branding*. Seseorang harus mengemas informasi kesehatan dan ekonomi keuangan keluarga tersebut secara cerdik, mengubahnya menjadi sebuah konten hiburan atau ulasan gaya hidup (*lifestyle review*) yang estetik dan nyaman ditonton. Penonton harus merasa bahwa mereka sedang dihibur, padahal tanpa sadar mereka sedang di edukasi atau belajar.

Contoh lainnya yaitu strategi pengemasan konten. Jika ingin mengedukasi masyarakat tentang pentingnya asupan protein bagi balita, seseorang bisa membuat video format konten berbentuk Vlog mini bertema "*A Day in My Life: Rahasia Belanja Cerdas Bagi Calon Ibu*".

Dalam video tersebut, tunjukkan rutinitas kegiatan yang nyata. Rekam keseruan aktivitas saat berkeliling pasar di pagi hari, tunjukkan keahlian menawar harga di pasar, perlihatkan momen saat membandingkan harga sebungkus produk olahan pabrik dengan harga setengah kilogram telur ayam segar. Selanjutnya, tunjukkan proses estetik saat mengolah bahan tersebut yaitu saat memasak di dapur rumah yang sederhana, rapi, dan bersih. Seseorang tidak memerlukan dapur mewah untuk membuat konten atau karya yang bagus.

Selain informasi kesehatan, keterampilan *Digital Branding* ini juga bisa di aplikasikan untuk meningkatkan produk lokal. Bayangkan jika ada tetangga yang memproduksi camilan sehat atau nugget ikan lele murni tanpa bahan pengawet. Kita bisa menjadi relawan untuk merekam proses pembuatannya secara bersih, memberikan ulasan (*review*) rasa secara jujur di depan kamera, dan membantu mempromosikan nomor kontak tetangga tersebut. Selain menyajikan visual yang estetik, fondasi utama dari sebuah *Digital Branding* yang sukses adalah kemampuan kreator dalam menentukan target audiens yang spesifik atau *niche market*. Jangan berusaha membuat konten untuk semua orang, karena pada akhirnya pesan dari konten tersebut tidak akan melekat kuat pada kelompok mana pun. Fokuslah pada satu kelompok spesifik yang paling dipahami, misalnya calon ibu muda yang ingin memasak menu Makanan Pendamping ASI (MPASI) super hemat, atau pasangan baru yang sedang berjuang membagi penghasilan. Membangun profil media sosial yang kredibel jauh lebih penting dan bertahan lama daripada sekadar menampilkan video yang diedit dengan cantik. Kredibilitas ini hanya bisa dibangun melalui konsistensi dan kejujuran dalam berbagi pengalaman. Dengan menggunakan teknik atau keahlian bercerita (*storytelling*) yang menyentuh emosi penonton, audiens akan merasa memiliki kedekatan personal dan pada akhirnya tergerak untuk membeli produk tersebut atau terinspirasi untuk meniru gaya hidup sehat tersebut.

4.4 Menambah Penghasilan: Peluang Bisnis Mikro Digital dari Rumah

Data survei terbaru dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menunjukkan fakta bahwa mayoritas masyarakat Indonesia menghabiskan waktu berjam-jam setiap harinya secara khusus untuk mengonsumsi video pendek (*short-*

form video). Fakta ini memperlihatkan sebuah peluang pasar yang luar biasa.

Setelah menguasai teknik pembuatan konten video, saatnya kita mengubah keahlian teknis tersebut menjadi penghasilan nyata. Di bawah terdapat beberapa peluang bisnis mikro berbasis digital yang sangat relevan, ramah pemula dan bisa langsung kerjakan:

1. Pemasaran Afiliasi (*Affiliate Marketing*)

Ini adalah model bisnis (risiko kecil) modal barang yang paling cocok untuk pemula. Seseorang bisa mendaftar secara gratis ke dalam program afiliasi milik platform belanja online e-commerce besar (seperti program afiliasi Shopee atau Tiktok). Cara kerjanya sangat cerdas. Jika seseorang membuat video edukasi dan merekomendasikan sebuah barang, misalnya panci murah, buku resep masakan, buku panduan gizi anak, atau vitamin asam folat, cukup menyematkan tautan (link) khusus berafiliasi milik Anda di bagian deskripsi video atau di profil tersebut.

Setiap kali ada penonton yang terinspirasi oleh video Anda, lalu mengklik tautan tersebut dan melakukan pembelian produk (penonton yang membeli produk melalui tautan tersebut), sistem platform akan secara otomatis memberikan dan membayarkan sejumlah persentase komisi (berkisar antara 5% hingga 15% dari harga barang) langsung ke dalam saldo rekening. Seseorang tidak perlu pusing memikirkan stok barang, proses pengepakan kardus, atau urusan kurir pengiriman. Seseorang hanya fokus membuat video yang persuasif.

Secara teknis, memulai *Affiliate Marketing* sangatlah mudah dan tidak memungut biaya pendaftaran. Hal penting yang perlu dipahami dan diantisipasi oleh seorang kreator pemula adalah pemahaman mengenai siklus pencairan

dana atau komisi. Komisi afiliasi biasanya tidak akan langsung masuk ke rekening pada hari yang sama saat pembeli melakukan pembayaran barang. Sistem *e-commerce* membutuhkan waktu untuk melakukan validasi hingga barang benar-benar diterima oleh pembeli tanpa adanya pengajuan retur, yang biasanya memakan masa tunggu sekitar tujuh hingga empat belas hari kerja. Setelah saldo komisi resmi dapat dicairkan, seseorang harus memiliki disiplin yang sangat tinggi. Jangan pernah membiarkan uang hasil komisi tersebut mengendap lama di dalam dompet digital, karena akan sangat mudah terpakai untuk jajan konsumtif. Segera lakukan penarikan tunai dan setorkan langsung ke dalam rekening Tabungan 1000 HPK sebagai cadangan untuk membeli protein hewani bagi keluarga.

2. Produksi dan Penjualan Pangan Sehat Lokal Berbasis Komunitas

Berbekal pemahaman mendalam tentang "Isi Piringku", maka seseorang bisa menciptakan produk nyata. Banyak ibu pekerja di perkotaan yang tidak memiliki waktu untuk memasak makanan yang sehat. Ini adalah peluang bisnis. Seseorang bisa memproduksi makanan rumahan (*homemade*) murni tanpa pengawet, menyediakan jasa katering rantangan sehat atau abon Ikan Gabus yang terbukti padat nutrisi (Mahalia & Ramadhani, 2022). Gunakan keahlian menggunakan aplikasi Capcut untuk merekam proses dapur yang higienis. Promosikan nilai gizinya melalui video pendek di media sosial. Visual yang menggugah selera akan mendatangkan pesanan tanpa henti dari pembeli.

3. Menjadi Agensi Jasa Pengelola Media Sosial (*Social Media Management*)

Coba perhatikan lingkungan ekonomi (toko/warung) di sekitar rumah. Ada banyak sekali pemilik warung makan ayam bakar yang enak, pemilik toko baju yang sangat ingin bisnisnya dikenal luas secara daring. Namun tekendala karena pemilik usaha tersebut tidak sempat ataupun tidak mengerti cara mengambil video apalagi mengeditnya di Capcut atau menggunakan media sosial.

Ini adalah celah pasar (niche). Seseorang bisa mendatangi dan menawarkan jasa paket pengelolaan media sosial atau untuk merekam video dagangan tersebut, mengeditnya menjadi estetik, dan mengelolanya secara rutin. Dengan periode datang satu kali seminggu, merekam video, melakukan penyuntingan estetik, dan mengunggahnya secara rutin, jika sudah punya beberapa pelanggan, ini bisa menjadi pemasukan bulanan dari keterampilan mengelola klip video di layar ponsel.

4. Menjadi Kreator Konten Edukasi Komersial (*Kreator UGC-User Generated Content*)

Istilah *User Generated Content* (UGC) saat ini sedang tren di dunia pemasaran digital. Berbeda dengan influencer besar (*Endorser*) yang dibayar mahal karena jumlah pengikut mereka yang jutaan, seorang kreator UGC dibayar kemampuannya dalam membuat video ulasan produk yang terlihat sangat alami, jujur, dan kreatif.

Saat ini banyak brand besar yang mencari pembuat konten UGC. Brand besar saat ini lebih menyukai video UGC karena terasa lebih dekat dengan konsumen. Seseorang bisa menawarkan portofolio jasa pembuatan video ke berbagai brand lokal. Brand lokal tersebut akan mengirimkan sampel

produk gratis untuk di buatkan videonya yang menarik, dan mereka akan membayar jasa tersebut secara tunai.

Prinsip dasar perencanaan keuangan, setiap pendapatan tambahan yang masuk dari berbagai sumber bisnis digital di atas bukan digunakan untuk meningkatkan standar gaya hidup konsumtif (Putriana *et al.*, 2026). Setiap pendapatan tambahan yang didapatkan dari bisnis ini wajib disyukuri. Pendapatan tersebut harus langsung ditabung ke dalam "Tabungan 1000 HPK". Jangan sampai tambahan penghasilan ini malah membuat gaya hidup menjadi boros.

Fenomena tingginya permintaan terhadap kreator UGC ini sejalan dengan hasil riset perilaku konsumen global yang menunjukkan adanya pergeseran pola pemasaran yang sangat drastis. Konsumen modern pada masa kini bersikap jauh tidak mudah terpengaruh terhadap iklan televisi konvensional yang diperankan oleh artis atau selebritas terkenal. Calon pembeli kini menaruh tingkat kepercayaan yang jauh lebih tinggi pada ulasan berbasis *User Generated Content* yang dibuat oleh masyarakat atau kreator lokal. Hal ini terjadi karena ulasan dalam format UGC dinilai jauh lebih jujur, realistis, dan sangat relevan dengan permasalahan kehidupan rumah tangga sehari-hari.

4.5 Etika Konten Kreator Edukasi Gizi: Mencegah Hoaks Kesehatan

Di tengah kemudahan akses untuk menyebarkan informasi melalui media sosial, seorang Kader Duta MAPAN memiliki jawab moral yang sangat besar. Ketika mulai merambah dunia pembuatan konten edukasi yang berkaitan dengan gizi atau tata cara pencegahan *stunting*, perlu memperhatikan etika penyampaian informasi.

Oleh karena itu, biasakan diri untuk selalu menerapkan prinsip kehati-hatian tingkat tinggi. Lakukan verifikasi ganda atau pemeriksaan silang data secara menyeluruh sebelum menekan tombol publikasi pada layar ponsel. Jika membuat konten yang membagikan informasi mengenai takaran nutrisi, manfaat spesifik sebuah bahan makanan lokal pastikan informasi tersebut merujuk pada referensi yang terbukti valid secara ilmiah. Seseorang wajib mengutip pedoman dari jurnal medis, melampirkan sumber dari situs resmi Kementerian Kesehatan, atau mengutip langsung pernyataan dari para dokter spesialis anak dan ahli gizi bersertifikat. Di dalam ekosistem ekonomi digital, kepercayaan atau *Trust* dari audiens adalah wujud mata uang digital yang paling berharga. Sekali saja kepercayaan tersebut hilang karena terbukti membagikan informasi hoaks, maka reputasi serta karier digital juga akan hilang seketika dan sangat sulit untuk dipulihkan kembali.

4.6 Manajemen Waktu: Menyeimbangkan Karier, Konten, dan Keluarga

Menjadi seorang kreator konten yang aktif dan produktif berpotensi besar menyita banyak waktu serta mengurus energi fisik jika prosesnya tidak dikelola dengan sistem yang tertata. Solusi teknis paling efektif untuk mencegah kelelahan berlebih tersebut adalah dengan menguasai dan menerapkan keterampilan *time blocking*. Metode *time blocking* adalah strategi manajemen penjadwalan produktivitas di mana seseorang memotong dan mengalokasikan blok waktu khusus dalam satu siklus hari yang didedikasikan secara penuh murni untuk menyelesaikan satu jenis tugas saja, tanpa boleh ada gangguan atau distraksi dari kegiatan lain.

Sebagai contoh implementasi yang sangat praktis, seseorang bisa menyepakati jadwal untuk menetapkan hari Sabtu pagi selama rentang waktu dua jam khusus untuk melakukan pengambilan seluruh rekaman video (*batch shooting*) untuk stok selama satu minggu. Selanjutnya menetapkan hari Minggu malam selama rentang waktu satu jam khusus untuk fokus menyunting potongan video tersebut di aplikasi Capcut. Di luar jadwal blok waktu yang telah ditetapkan secara ketat tersebut, wajib meletakkan *handphone* dan kembali memusatkan perhatian sepenuhnya pada keluarga, menuntaskan pekerjaan utama, atau beristirahat total. Melalui penerapan manajemen waktu yang presisi dan sistematis ini, seseorang akan mampu secara konsisten menghasilkan karya digital yang berkualitas komersial tanpa perlu mengorbankan kesehatan fisik dan mental.

4.7 Sinergi Komunitas: Membangun Ekosistem Posyandu Remaja

Strategi berikutnya yaitu membangun sinergi komunitas ekosistem posyandu remaja. Posyandu Remaja tidak boleh lagi hanya sekadar menjadi tempat formalitas bulanan di mana remaja datang, duduk diam, menimbang berat badan, mengukur lingkaran lengan, lalu pulang. Posyandu ini harus bertransformasi wujud menjadi sebuah pusat pelatihan ekonomi mikro kreativitas.

Bayangkan sebuah ekosistem alternatif yang sehat. Di dalam posyandu ini, para remaja tidak hanya memantau kondisi kesehatan fisik, tetapi juga saling mengecek "kesehatan" keuangan masing-masing. Mereka bisa berkumpul untuk membentuk koperasi mini atau kelompok arisan. Uang tersebut bisa untuk membeli aset produktif bersama (seperti membeli lampu ring light studio yang terang benderang, membeli mikrofon nirkabel agar suara video jernih, atau membeli kain

layar hijau untuk latar belakang). Alat-alat inventaris komunitas ini kemudian dapat dipinjam dan digunakan secara bergantian oleh anggota yang ingin membuat konten bisnis di rumahnya.

Tidak hanya dari sekadar meminjamkan alat, komunitas ini juga bisa saling mendukung di dunia nyata dan maya. Ketika salah satu anggota baru mengunggah sebuah karya video edukasi *stunting* atau video jualan produk lokal, seluruh anggota komunitas yang lain bersepakat untuk segera menyukai video tersebut, memberikan komentar yang positif, dan membagikan ulang (repost) video tersebut ke jaringan pertemanan mereka.

Sinergi dan gotong royong digital ini akan mengirimkan sinyal positif yang sangat kuat kepada mesin algoritma media sosial menyebarkan video yang lebih luas lagi dan akan membuat video karya teman kalian tersebut menjadi viral (FYP atau For Your Page). Jika satu orang di dalam kelompok berhasil mendapatkan klien endorsement berbayar, ia memiliki kewajiban moral untuk mengedukasi dan menarik anggota kelompok yang lain agar bisa merasakan kesuksesan yang sama. Ekosistem pertemanan yang sehat ini memberikan manfaat yang positif.

Keberadaan lingkungan sosial yang berorientasi pada produktivitas berkarya ini akan menciptakan dan membangun sebuah ekosistem desa atau kelurahan tangguh yang tidak hanya mandiri secara ekonomi, tetapi juga menjadi wilayah percontohan yang baik.

4.8 Instrumen Praktis 4: Checklist Standard Operating Procedure (SOP) Konten Kreatif/ Daftar Periksa Kualitas Konten

Sebuah video yang dibuat tidak berkualitas hanya akan membuang waktu dan memenuhi kapasitas memori ponsel tanpa menghasilkan interaksi apa pun. Sebelum menekan tombol

"Publikasikan" pada akun media sosial, seseorang memiliki kewajiban untuk melakukan audit kelayakan tayang. Bertindaklah seperti seorang sutradara profesional dan periksa video dengan menggunakan tabel Checklist berikut ini sebagai standar operasional prosedur atau daftar periksa (Quality Control). Pastikan karya video edukatif maupun komersial telah memenuhi standar yang berpotensi mendatangkan manfaat nyata.

LEMBAR AUDIT KUALITAS KONTEN KREATIF (CHECKLIST)

Judul Spesifik Video:

Target Platform Publikasi: (Tiktok / Instagram Reels / Youtube Shorts)

Instruksi: Bertindaklah secara objektif seperti seorang sutradara profesional. Berikan tanda silang (X) jika video masih belum memenuhi standar atau "Perlu Diperbaiki" atau masih kurang maksimal, dan berikan tanda centang (V) pada kolom "Sudah Siap" jika kriteria tersebut benar-benar telah bisa di pastikan kualitasnya dan memenuhi syarat.

Tabel 7

Audit Kualitas Konten Kreatif

Kode	Kriteria Penilaian Visual dan Audio Sebelum Publikasi	Belum Memenuhi Standar/ Perlu Diperbaiki	Sudah Siap	Tindakan Perbaikan Teknis yang Harus Segera Dilakukan
A. FASE OPTIMALISASI VISUAL (MATA)				
A.1	Subjek utama (wajah atau produk makanan) memiliki			

Kode	Kriteria Penilaian Visual dan Audio Sebelum Publikasi	Belum Memenuhi Standar/ Perlu Diperbaiki	Sudah Siap	Tindakan Perbaikan Teknis yang Harus Segera Dilakukan
	pencahayaan yang terang merata, tidak berada dalam bayangan gelap atau silau, dan arah cahaya datang dari depan objek.			
A.2	Kualitas gambar terlihat sangat jernih dan tajam (tidak berkabut), membuktikan bahwa lensa kamera sudah dibersihkan dengan tisu sebelum tombol rekam ditekan.			
A.3	Tidak monoton. Terdapat kombinasi perpindahan letak kamera, variasi/transisi			

Kode	Kriteria Penilaian Visual dan Audio Sebelum Publikasi	Belum Memenuhi Standar/ Perlu Diperbaiki	Sudah Siap	Tindakan Perbaikan Teknis yang Harus Segera Dilakukan
	gambar yang mulus, dan variasi jarak pandang (jarak dekat dan jarak jauh) agar penonton tidak jenuh dan bosan.			
B. FASE OPTIMALISASI AUDIO (TELINGA)				
B.1	Kualitas vokal narator / suara narasi terdengar bulat, artikulasi pengucapan kata sangat jelas, dan tidak terganggu suara tertiuip angin atau terganggu suara bising kendaraan di jalan raya.			
B.2	Volume level musik pengiring			

Kode	Kriteria Penilaian Visual dan Audio Sebelum Publikasi	Belum Memenuhi Standar/ Perlu Diperbaiki	Sudah Siap	Tindakan Perbaikan Teknis yang Harus Segera Dilakukan
	(<i>background music</i>) / musik latar sudah diatur dan diturunkan hingga menyentuh rasio 10% hingga 15% dari batas agar tidak mengganggu suara asli.			
C. FASE PENYUNTINGAN ALUR (CAPCUT)				
C.1	Seluruh ruang kosong, saat terdiam sejenak, memikirkan kata-kata, atau menarik napas panjang sudah dipotong habis (<i>trimming</i>) sehingga ritme video menjadi bertempo cepat.			

Kode	Kriteria Penilaian Visual dan Audio Sebelum Publikasi	Belum Memenuhi Standar/ Perlu Diperbaiki	Sudah Siap	Tindakan Perbaikan Teknis yang Harus Segera Dilakukan
C.2	Fitur terjemahan layar atau teks otomatis (<i>auto-captions</i>) telah diaktifkan, dan seluruh ejaan huruf telah diperiksa ulang secara manual untuk menghindari salah ketik.			
C.3	Konsep <i>Hook</i> yang kreatif telah diterapkan secara sempurna di 3 detik pertama video (gambar visual langsung dipadukan dengan kalimat pembuka yang sangat kreatif). Kalimat pembuka di 3 detik pertama sangat menarik perhatian.			

Kode	Kriteria Penilaian Visual dan Audio Sebelum Publikasi	Belum Memenuhi Standar/ Perlu Diperbaiki	Sudah Siap	Tindakan Perbaikan Teknis yang Harus Segera Dilakukan
D. FASE KUALITAS PESAN & KONVERSI (ISI)				
D.1	Terdapat satu inti informasi, pesan edukasi gizi aplikatif, atau solusi finansial / keuangan praktis yang benar-benar bermanfaat dan bisa langsung di contoh serta memberikan inspirasi positif bagi kehidupan penonton.			
D.2	Terdapat intruksi penutup (<i>Call to Action</i>) yang sangat jelas, tegas, dan tidak membingungkan di bagian detik-detik terakhir video, terdapat ajakan bertindak yang jelas di			

Kode	Kriteria Penilaian Visual dan Audio Sebelum Publikasi	Belum Memenuhi Standar/ Perlu Diperbaiki	Sudah Siap	Tindakan Perbaikan Teknis yang Harus Segera Dilakukan
	akhir video (Contoh instruksi: "Simpan video ini sebagai referensi belanja," atau "Klik keranjang kuning di bawah untuk membeli produk ini").			

Evaluasi Mandiri:

Hitunglah jumlah centang tersebut. Jika terdapat lebih dari delapan buah kotak yang telah berhasil tercentang pada kolom "Sudah Siap", maka karya video telah memenuhi syarat standar industri kreator pemula dan secara resmi sudah siap untuk diluncurkan ke ruang publik digital.

Konsistensi adalah kunci sukses di media sosial. Sangat wajar kalau video pertama atau kelima masih sepi penonton atau hanya mendapatkan sedikit tayangan. Jangan menyerah. Teruslah berkarya dan belajar. Jadikan proses membuat konten ini sebagai perjalanan menuju masa depan keluarga yang lebih baik. Algoritma membutuhkan waktu untuk mempelajari profil akun Anda. Teruslah mengasah kemampuan, berkarya dan menjadi pribadi produktif.

BAB 5

MINDSET KEUANGAN KELUARGA (SIAP NIKAH, SIAP FINANSIAL)

5.1 Kesetaraan Gender dalam Pengambilan Keputusan Keuangan: Kunci Tersembunyi bagi Gizi Anak

Filosofi MAPAN yang telah dibahas pada Subbab 1.1 menekankan pentingnya manajemen anggaran dan produktivitas. Namun, ada satu pertanyaan mendasar yang sering luput dari perbincangan pasangan pranikah, yaitu siapa sebenarnya yang memegang kendali atas keputusan keuangan di dalam rumah tangga? Ternyata, siapa yang mengambil keputusan finansial sama pentingnya dengan seberapa besar penghasilan yang tersedia.

Sebuah kajian berbasis data Indonesia Family Life Survey (IFLS) tahun 2007 dan 2014 mengungkapkan temuan yang menarik. Pengambilan keputusan ibu semata dalam menentukan porsi pengeluaran pangan ternyata memiliki korelasi yang lemah terhadap perbaikan status gizi anak. Sebaliknya, keterlibatan aktif suami dalam pengetahuan gizi, keterampilan, dan dukungan finansial justru berkontribusi lebih besar terhadap hasil gizi anak yang lebih baik (Roswita & Dartanto, 2024). Dengan kata lain, kunci pencegahan stunting bukan sekadar soal siapa yang "lebih berkuasa" atas dompet keluarga, melainkan soal sinergi dan

keterlibatan bersama antara suami dan istri, layaknya dua nakhoda yang menahkodai satu kapal menuju tujuan yang sama.

Pola relasi yang timpang justru berpotensi menghambat upaya pencegahan stunting. Pada rumah tangga dengan budaya patriarki yang masih kuat, suami sering kali mendominasi seluruh keputusan finansial, sementara istri, yang biasanya paling memahami kebutuhan harian dapur dan gizi anak, tidak memiliki keleluasaan maupun akses informasi untuk mengalokasikan dana. Sebaliknya, riset mengenai upaya mewujudkan kesetaraan gender pada pasangan suami istri pekerja menunjukkan bahwa ketika kedua belah pihak diberi ruang partisipasi yang setara dalam pengambilan keputusan, kualitas dan stabilitas ekonomi keluarga meningkat secara signifikan (Dewi & Hayat, 2023).

Penting untuk membedakan pembahasan ini dengan Financial Nakedness pada Subbab 1.6. Jika Financial Nakedness berbicara tentang keterbukaan informasi keuangan sebelum menikah, maka kesetaraan gender dalam pengambilan keputusan berbicara tentang bagaimana pola relasi tersebut dijaga dan dijalankan secara berkelanjutan setelah pernikahan berlangsung, melalui musyawarah rutin dan pembagian tanggung jawab yang adil, bukan model "otoritas tunggal" yang membebankan seluruh keputusan pada satu pihak saja.

Dalam konteks keluarga Muslim di Indonesia, dimensi ini juga memiliki nilai spiritual. Kajian literatur sistematis mengenai peran ibu dalam pengambilan keputusan keuangan syariah menunjukkan bahwa ibu kerap menjadi figur sentral yang

memastikan pengeluaran rumah tangga berjalan sesuai prinsip kejujuran, keadilan, dan penghindaran pemborosan atau israf (Tamimi, 2025). Namun, peran tersebut akan lebih optimal ketika suami turut memberi ruang kepercayaan dan keterlibatan aktif, sehingga keputusan keuangan keluarga tidak hanya stabil secara ekonomi, tetapi juga menjadi wadah pembelajaran nilai tanggung jawab bagi anak-anak kelak.

Sebagai langkah praktis, remaja yang bersiap menikah dapat mulai membiasakan diri dengan konsep "rapat keuangan keluarga": sebuah agenda rutin bulanan, sesederhana duduk bersama selama tiga puluh menit, untuk meninjau bersama pemasukan, pengeluaran, dan pos-pos prioritas, termasuk pos belanja protein hewani untuk anak. Kebiasaan sederhana ini akan menjadi fondasi penting yang mencegah dominasi sepihak dan memastikan kepentingan gizi keluarga tidak pernah menjadi korban dari komunikasi finansial yang timpang.

5.2 Merencanakan Pernikahan yang Realistis: Prinsip Keuangan Syariah dan Menghindari Jebakan Utang Pesta

Pernikahan adalah momen sakral yang seharusnya dirayakan dengan kebahagiaan, bukan dengan beban utang yang menumpuk setelahnya. Sayangnya, rata-rata biaya pernikahan di Indonesia yang dapat mencapai puluhan hingga ratusan juta rupiah, tergantung preferensi masing-masing pasangan, kerap mendorong calon pengantin muda untuk mencari jalan pintas pembiayaan.

Salah satu jalan pintas yang semakin diminati adalah pinjaman online (pinjol), karena proses pencairannya yang cepat dan

syarat pengajuannya yang mudah. Data terbaru yang dilaporkan Otoritas Jasa Keuangan (OJK) menunjukkan bahwa outstanding pembiayaan industri pinjaman daring tumbuh 25,88% secara tahunan (year-on-year) hingga mencapai Rp105,14 triliun per Juni 2026, angka pertumbuhan tertinggi dibandingkan sektor jasa keuangan lain yang berada di bawah pengawasan otoritas yang sama (Prasetya, 2026). Tren ini patut menjadi perhatian, sebab sebagian dari dana pinjol tersebut digunakan untuk kebutuhan konsumtif, termasuk pembiayaan pesta pernikahan yang sebenarnya dapat direncanakan jauh lebih matang tanpa harus berutang.

Menikah dengan modal utang berbunga tinggi ibarat memulai lomba lari maraton dengan kaki yang sudah terikat beban sejak garis start. Padahal, bulan-bulan pertama pernikahan seharusnya menjadi periode emas untuk membangun fondasi dana darurat dan tabungan gizi 1000 HPK, bukan justru terbebani cicilan pesta yang kemewahannya bersifat sesaat.

Dalam perspektif keuangan syariah, pengambilan keputusan finansial idealnya berlandaskan pada prinsip keadilan, kejujuran, tanggung jawab, serta keseimbangan antara kebutuhan duniawi dan ukhrawi, termasuk menjauhi riba dan israf atau pemborosan (Tamimi, 2025). Prinsip ini relevan untuk direfleksikan oleh calon pengantin: biaya pernikahan idealnya direncanakan jauh-jauh hari melalui pos tabungan khusus atau sinking fund dana nikah, bukan dipenuhi secara instan melalui utang konsumtif yang justru berpotensi mengurangi keberkahan awal rumah tangga.

Bagi pasangan yang tetap mempertimbangkan opsi pembiayaan, ada beberapa batasan kehati-hatian yang perlu dipegang teguh. Pertama, usahakan pembiayaan dari utang tidak melebihi 50% dari total kebutuhan pernikahan, dan selebihnya dipenuhi dari dana pribadi atau dukungan keluarga. Kedua, pastikan angsuran bulanan pascamenikah tidak melebihi 30% dari total penghasilan gabungan suami istri, agar kondisi finansial rumah tangga yang baru terbentuk tidak langsung berada dalam tekanan. Ketiga, jika benar-benar diperlukan, pastikan lembaga pembiayaan yang dipilih telah terdaftar dan diawasi resmi oleh OJK untuk menghindari jerat bunga pinjaman ilegal.

Sebagai pelengkap Instrumen Praktis "MAPAN" pada Subbab 1.5, berikut checklist tambahan yang dapat digunakan calon pengantin untuk menilai kesiapan mereka dari sisi kesetaraan pengambilan keputusan dan perencanaan pernikahan yang bebas dari jebakan utang konsumtif.

5.3 Instrumen Praktis Tambahan: Checklist Kesetaraan Keputusan dan Kesiapan Pernikahan Bebas Utang

No	Pernyataan Evaluasi Tambahan	Ya	Belum
1	Saya dan calon pasangan sudah saling menunjukkan hasil Sistem Layanan Informasi Keuangan (SLIK OJK/iDebKu) masing-masing sebelum menikah.		
2	Kami sudah sepakat membuat pos "Sinking Fund Dana Nikah" yang terpisah dari tabungan dana darurat dan tabungan gizi 1000 HPK.		

No	Pernyataan Evaluasi Tambahan	Ya	Belum
3	Kami berkomitmen tidak membiayai lebih dari 50% total kebutuhan pernikahan dengan utang atau layanan paylater/pinjol.		
4	Kami sudah menjadwalkan "rapat keuangan keluarga" rutin (bulanan) untuk membahas pos belanja bersama setelah menikah, termasuk pos gizi.		
5	Kedua pihak (calon suami dan istri) sama-sama memiliki akses dan pemahaman terhadap rekening serta aplikasi keuangan keluarga, tidak didominasi salah satu pihak.		

Semakin banyak jawaban "Ya" yang berhasil dicentang, semakin kokoh pula fondasi kesetaraan dan kesiapan finansial pranikah yang telah dibangun. Untuk setiap jawaban "Belum", jadikan hal tersebut sebagai agenda diskusi terbuka bersama calon pasangan sebelum melangkah lebih jauh ke jenjang pernikahan.

Dengan memahami bahwa keputusan keuangan yang adil dan pernikahan yang direncanakan tanpa utang konsumtif adalah dua sisi mata uang yang saling melengkapi filosofi MAPAN, remaja yang bersiap menikah akan lebih siap melangkah ke pembahasan teknis berikutnya pada Bab 2, yaitu metode alokasi gaji dan simulasi anggaran rumah tangga secara lebih mendetail.

BAB 6

PERAN KELUARGA BESAR DAN LINGKUNGAN SOSIAL DALAM MENDUKUNG EKONOMI KELUARGA MUDA

6.1 Generasi Sandwich: Ketika Pasangan Muda Menanggung Dua Generasi Sekaligus

Istilah generasi sandwich pertama kali diperkenalkan pada 1981 oleh Dorothy A. Miller untuk menggambarkan orang dewasa yang harus menanggung hidup tiga generasi sekaligus, yaitu orang tuanya, dirinya sendiri, dan anaknya, layaknya sepotong daging yang terhimpit di antara dua lembar roti (Direktorat Jenderal Pajak, 2024).

Fenomena ini semakin relevan di Indonesia. Perubahan struktur keluarga, meningkatnya usia harapan hidup, serta tingginya biaya hidup membuat semakin banyak pekerja usia produktif berada pada posisi "terjepit", yaitu harus menanggung kebutuhan ekonomi orang tua yang sudah lanjut usia sekaligus anak yang masih bergantung secara finansial. Budaya kekeluargaan yang kuat turut memperbesar rasa tanggung jawab tersebut, sehingga beban ekonomi yang dipikul generasi muda menjadi jauh lebih besar dibandingkan generasi sebelumnya (Wicak & Hastuti, 2025).

Kabar baiknya, riset di Indonesia menunjukkan bahwa menanggung orang tua tidak selalu berujung pada tekanan psikologis semata. Bakti kepada orang tua (filial piety), yaitu sikap menghormati dan merawat orang tua yang dilandasi kesadaran dan rasa syukur, justru terbukti berpengaruh positif terhadap kepuasan hidup generasi sandwich, sementara rasa bersalah dan tanggung jawab yang dijalani semata karena tekanan sosial cenderung tidak memberikan efek yang sama (Roring & Simanjuntak, 2024). Dengan kata lain, cara pandang terhadap peran ini ikut menentukan seberapa berat beban itu terasa.

Bagi remaja yang bersiap menikah, kesadaran akan potensi menjadi generasi sandwich sebaiknya dibangun sejak dini, bukan ditunda sampai beban itu benar-benar datang. Diskusikan bersama calon pasangan: siapa saja anggota keluarga besar yang kelak berpotensi menjadi tanggungan bersama, dan berapa kira-kira porsi wajar yang mampu dialokasikan tanpa mengorbankan pos tabungan gizi 1000 HPK maupun dana darurat keluarga inti yang sudah dibahas pada Bab 2.

6.2 Mengelola Batasan Sehat dengan Orang Tua dan Mertua Soal Keuangan

Bantuan finansial dari orang tua di masa-masa awal pernikahan sering kali menjadi berkat yang menolong pasangan muda melewati masa sulit. Namun, riset mengenai dinamika relasi mertua-menantu menemukan bahwa ketergantungan ekonomi yang terlalu dalam berpotensi mengurangi otonomi pasangan muda dalam mengambil keputusan rumah tangga, bahkan pada sebagian kasus bantuan tersebut secara tidak sadar dijadikan alat

untuk menuntut kepatuhan anak dan menantu terhadap kehendak orang tua (Sartika, 2025).

Riset yang sama menegaskan bahwa batasan (boundaries) yang sehat bukanlah tembok yang memisahkan, melainkan pagar yang melindungi keutuhan keluarga inti sekaligus tetap menjaga keterhubungan dengan keluarga besar. Prinsip kemandirian finansial pasangan muda tetap perlu dipelihara, sementara penghormatan kepada orang tua dapat diwujudkan melalui dukungan sesuai kemampuan, misalnya pemberian rutin dengan jumlah yang telah disepakati bersama, bukan permintaan sewaktu-waktu yang tidak terencana (Sartika, 2025).

Beberapa langkah praktis dapat membantu pasangan muda menetapkan batasan finansial yang sehat dengan orang tua atau mertua. Pertama, satukan visi antara suami dan istri terlebih dahulu sebelum berhadapan dengan pihak keluarga besar, sehingga keputusan yang disampaikan bukan pendapat sepihak, melainkan kesepakatan bersama sebagai satu tim rumah tangga. Kedua, bila tinggal serumah dengan orang tua atau mertua, sepakati sejak awal pembagian kontribusi biaya rumah tangga, ruang privasi, serta siapa yang memegang otoritas dalam keputusan sehari-hari, agar batas peran tidak kabur. Ketiga, sampaikan penolakan atau keberatan dengan komunikasi yang jelas dan tegas namun tetap menghormati perasaan orang tua, alih-alih memendam ketidakpuasan yang berisiko meledak di kemudian hari.

6.3 Modal Sosial: Arisan dan Koperasi Mini sebagai Jaring Pengaman Ekonomi Informal

Selain keluarga besar, lingkungan sosial di sekitar tempat tinggal juga dapat menjadi aset ekonomi yang berharga bila dikelola dengan baik. Konsep ini dikenal sebagai modal sosial, yaitu jaringan hubungan, norma, dan rasa saling percaya (trust) antaranggota masyarakat yang memungkinkan mereka bekerja sama mencapai tujuan bersama (Ramadhany & Rijal, 2025).

Salah satu wujud modal sosial yang paling akrab dalam masyarakat Indonesia adalah arisan. Jauh dari sekadar kegiatan kumpul-kumpul, arisan pada dasarnya adalah mekanisme tabungan bergilir berbasis kepercayaan: setiap anggota menyetor iuran tetap secara berkala, dan dana tersebut bergiliran diterima utuh oleh salah satu anggota setiap periodenya. Kajian mengenai praktik arisan keluarga menunjukkan bahwa efektivitas arisan dalam meningkatkan ketahanan ekonomi rumah tangga banyak dipengaruhi oleh nilai tolong-menolong, transparansi pengelolaan, kepercayaan antaranggota, serta kedisiplinan pembayaran iuran, dan dana yang terkumpul dapat dimanfaatkan untuk kebutuhan produktif seperti modal usaha, pendidikan, maupun kebutuhan mendesak rumah tangga (Halimah Tussyakdiah & Armaz Hadi, 2026).

Bentuk lain modal sosial adalah koperasi mini atau kelompok simpan-pinjam skala kecil. Prinsip kerjanya serupa, yakni memanfaatkan jaringan sosial, norma kejujuran, dan kepercayaan untuk saling membantu mengatasi keterbatasan modal, tanpa harus bergantung pada pinjaman berbunga tinggi yang telah dibahas risikonya pada Subbab 1.8. Studi mengenai

janda pedagang pasar, misalnya, menunjukkan bagaimana jaringan arisan dan gotong royong menjadi salah satu penopang utama yang membantu mereka mengatasi masalah permodalan dan pemasaran usaha di tengah keterbatasan sumber daya (Ramadhany & Rijal, 2025).

Bagi remaja yang bersiap menikah, bergabung dalam kelompok arisan atau koperasi mini yang sehat dan transparan dapat menjadi strategi tambahan untuk membangun jaring pengaman ekonomi informal, khususnya di luar sistem keuangan formal yang mungkin belum sepenuhnya dapat diakses. Namun, seperti yang telah disinggung pada bab-bab sebelumnya mengenai pentingnya transparansi dan kejujuran finansial, pastikan kelompok yang diikuti memiliki aturan main yang jelas, tertulis bila memungkinkan, serta rekam jejak kepemimpinan yang amanah, agar modal sosial ini benar-benar menjadi berkah, bukan sumber konflik baru.

6.4 Instrumen Praktis 5: Peta Dukungan Sosial dan Ekonomi Keluarga (Family & Community Support Map)

Sebagai penutup bab ini, gunakan checklist berikut untuk memetakan sejauh mana pasangan telah mempersiapkan diri menghadapi dinamika keluarga besar dan lingkungan sosial, sekaligus melengkapi Instrumen Praktis pada bab-bab sebelumnya.

No	Pernyataan Evaluasi Dukungan Sosial	Ya	Belum
1	Kami dan orang tua/mertua sudah pernah secara terbuka membicarakan sejauh mana tanggung		

No	Pernyataan Evaluasi Dukungan Sosial	Ya	Belum
	jawab finansial kami terhadap mereka setelah menikah (jika ada).		
2	Kami memiliki kesepakatan tertulis atau lisan yang jelas mengenai batas privasi keuangan (uang pribadi) yang tidak perlu dilaporkan ke orang tua/mertua.		
3	Kami sudah memetakan siapa saja anggota keluarga besar yang berpotensi menjadi tanggungan kami (generasi sandwich) dan memperkirakan besaran dukungannya.		
4	Kami mengikuti atau berencana mengikuti kelompok modal sosial informal (arisan, koperasi mini, kelompok simpan pinjam) yang sehat dan transparan.		
5	Kami dapat menyebutkan setidaknya satu lingkaran pertemanan (circle) yang mendukung kebiasaan finansial sehat, bukan mendorong gaya hidup konsumtif.		
6	Jika tinggal serumah dengan orang tua/mertua, kami sudah menyepakati pembagian peran, tanggung jawab, dan kontribusi biaya rumah tangga secara jelas.		

Semakin banyak jawaban "Ya", semakin siap pasangan menghadapi dinamika keluarga besar tanpa mengorbankan stabilitas ekonomi rumah tangga inti. Untuk setiap jawaban "Belum", jadikan sebagai agenda musyawarah keluarga, baik dengan pasangan maupun dengan orang tua atau mertua,

sebelum situasi tersebut benar-benar terjadi dan menimbulkan gesekan yang tidak perlu.

Pada akhirnya, keluarga besar dan lingkungan sosial bukanlah ancaman yang harus dihindari, melainkan jaring pengaman yang perlu dikelola dengan bijak. Dengan kesadaran akan potensi menjadi generasi sandwich, batasan finansial yang sehat, serta pemanfaatan modal sosial secara cerdas, pasangan muda dapat melangkah lebih mantap membangun rumah tangga yang MAPAN, tidak hanya secara ekonomi internal, tetapi juga dalam relasi dengan dunia di sekelilingnya.

PENUTUP

Perjalanan panjang mempelajari keuangan keluarga dan menyusun strategi keuangan keluarga, sebuah benang merah utama telah berhasil di tarik dengan sangat jelas. *Stunting* bisa dicegah dan di putus rantai penyebarannya melalui usaha terbaik kita.

Jadilah nahkoda keluarga yang bijaksana. Usahakan setiap karbohidrat, protein, vitamin, dan lain-lain, dibeli dari uang yang sudah direncanakan dengan cerdas dan dilindungi oleh pemahaman literasi finansial yang tangguh.

Kecerdasan, kesehatan, dan kehebatan generasi penerus bangsa pada masa depan kelak, sedang di tentukan detik ini juga dari seberapa disiplin mengelola/mengatur pecahan uang di dalam saldo keuangan.

Terima kasih sudah mau belajar dan berproses. Selamat berjuang memutus mata rantai *stunting*. Masa depan yang hebat ada di tangan kita semua.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, D. S., Rahmawati, I. Y., Tubastuvi, N., & Utami, R. F. (2025). Financial Behavior of University Students: A Theory of Planned Behavior Approach Through Cognitive, Socioeconomic, and Psychological Lenses. *South Asian Journal of Social Studies and Economics*, 22(7), 175–188. <https://doi.org/10.9734/SAJSSE/2025/V22I71071>
- Anwar, K., Histimuna Aisyah, N., Maulida, M., Marlinda, D., Ki Ageng Pekalongan, S., Walisongo Semarang, U., & Abdurrahman Wahid Pekalongan, U. K. (2025). IMPLEMENTASI PENGELOLAAN KEUANGAN RUMAH TANGGA SEBAGAI UPAYA CEGAH STUNTING. *Community Development Journal : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(3), 4189–4195. <https://doi.org/10.31004/CDJ.V6I3.43337>
- Dewi, M. I., & Hayat, N. (2023). Upaya mewujudkan kesetaraan gender dalam keluarga (Studi kasus pada pasangan suami istri pekerja). *Edu Sociata (Jurnal Pendidikan Sosiologi)*, 6(1). <https://doi.org/10.33627/es.v6i1.1170>
- Direktorat Jenderal Pajak. (2024). Generasi sandwich, si pemikul beban ekonomi keluarga. Kementerian Keuangan Republik Indonesia. <https://www.pajak.go.id/en/node/98228>
- Halimah Tussyakdiah, R., & Armaz Hadi, E. (2026). Arisan dan ketahanan ekonomi keluarga dalam perspektif ekonomi Islam (Studi kasus arisan Persatuan Keluarga Cemara di Buluran Kenali, Telanai Pura, Kota Jambi 2025). *Jurnal Pendidikan Tambusai*.
- Indonesia, R. (2021). Peraturan Presiden Nomor 72 Tahun 2021 tentang Percepatan Penurunan *Stunting*. In *Pemerintah Pusat* (72). <https://peraturan.bpk.go.id/Details/174964/perpres-no-72-tahun->

2021](<https://peraturan.bpk.go.id/Details/174964/perpre-s-no-72-tahun-2021>)

- Jannah, M., Meiranny, A., & Sativa, W. (2024). Efektivitas Pemberian Daun Kelor Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil dengan Anemia: Literatur Riview: *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(3), 605–612. <https://doi.org/10.56338/MPPKI.V7I3.4622>
- Kementerian Kesehatan. (2025). *Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2024 dalam angka*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://stunting.go.id/ssgi-2024-prevalensi-stunting-nasional-turun-jadi-198-capai-angka-di-bawah-proyeksi-bappenas/>
- Mahalia, L. D., & Ramadhani, J. (2022). The utilization of shredded snakehead fish in an effort to prevent *stunting* in children in Palangka Raya. *Linguistics and Culture Review*, 6, 174–181. <https://doi.org/10.21744/LINGCURE.V6NS5.2182>
- Otoritas Jasa Keuangan, & Badan Pusat Statistik. (2024). *Survei Nasional Literasi dan Inklusi Keuangan (SNLIK) 2024*. Otoritas Jasa Keuangan. [https://ojk.go.id/id/berita-dan-kegiatan/publikasi/Pages/Survei-Nasional-Literasi-dan-Inklusi-Kuangan-\(SNLIK\)-2024.aspx](https://ojk.go.id/id/berita-dan-kegiatan/publikasi/Pages/Survei-Nasional-Literasi-dan-Inklusi-Kuangan-(SNLIK)-2024.aspx)
- Prasetya, M. Y. (2026, 4 Agustus). Opsi pembiayaan geser ke platform digital, OJK: Utang pinjol masyarakat capai Rp105 triliun per Juni 2026. Viva.co.id. <https://www.viva.co.id/bisnis/1918954-opsi-pembiayaan-geser-ke-platform-digital-ojk-utang-pinjol-masyarakat-capai-rp-105-triliun-per-juni-2026>
- Putriana, S., Putriani, S., Nugraha, H., & Fatmarizka, T. (2026). Optimalisasi Edukasi Keuangan Keluarga untuk Mitigasi Risiko *Stunting* di Desa Mancasan Sukoharjo. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 346–353. <https://doi.org/10.59395/ALTIFANI.V6I1.943>

- Tempali, S. R., Astuti, N. D., Pani, W., Kusika, S. Y., & Djamaluddin, N. A. (2024). Relationship between Age and Parity and the Incidence of Anemia in Third Trimester Pregnant Women: Hubungan Usia dan Paritas dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil Trimester III. *Napande: Jurnal Bidan*, 3(1), 19–26. <https://doi.org/10.33860/NJB.V3I1.3309>
- Vikaliana, R., Mariam, S., Aryani, F., Hidayat, Y. R., Hermawan, E., & Irwansyah. (2024). Pencegahan *Stunting* melalui Penanganan Material Pangan dan Pengelolaan Keuangan Rumah Tangga. *JPM: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(3), 257–265. <https://doi.org/10.47065/JPM.V4I3.1374>
- Ramadhany, A. N. C., & Rijal, M. (2025). Modal sosial sebagai strategi ekonomi: Studi tentang janda pedagang dalam meningkatkan pendapatan. *Pinisi Journal of Sociology Education Review*, 5(1), 182–192.
- Roring, B. W., & Simanjuntak, E. J. (2024). Kepuasan hidup generasi sandwich di Indonesia: Peran bakti kepada orang tua, tanggung jawab kepada orang tua, dan rasa bersalah. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 17(3), 233–246. <https://doi.org/10.24156/jikk.2024.17.3.233>
- Roswita, N., & Dartanto, T. (2024). Maternal decision making and children's nutritional status: Evidence from Indonesia. *Jurnal Ekonomi Kependudukan dan Keluarga*, 1(2), Article 4. <https://doi.org/10.7454/jek.v1i2.1044>
- Sartika, M. (2025). Dinamika relasi mertua-menantu dalam mengupayakan keharmonisan keluarga besar Kristen. *Immanuel: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen*, 6(2), 417–440. <https://doi.org/10.46305/im.v6i2.521>

- Tamimi, Y. A. (2025). Analisis peran ibu dalam pengambilan keputusan keuangan syariah di rumah tangga: Sebuah review literature syariah. *Jurnal Ekonomi, Manajemen, Akuntansi dan Keuangan*, 6(3), 1–19.
<https://doi.org/10.53697/emak.v6i3.2416>
- Wicak, & Hastuti. (2025). Fenomena sandwich generation dan dampaknya terhadap kesejahteraan tenaga kerja di Indonesia. *Indonesia Economic Journal*.

GLOSARIUM

1000 Hari Pertama Kehidupan (1000 HPK) : Masa emas krusial bagi pertumbuhan dan perkembangan otak anak yang dihitung mulai dari detik pertama pembuahan embrio dalam kandungan (270 hari) hingga anak genap berusia dua tahun (730 hari).

Affiliate Marketing (Pemasaran Afiliasi) : Model bisnis ekonomi digital di mana seseorang mendapatkan komisi setelah berhasil mempromosikan atau menjual produk milik orang lain melalui tautan (link) rujukan.

Auto-Captions : Fitur otomatis pada aplikasi penyuntingan video yang mengubah suara narator menjadi teks terjemahan atau subtitle di layar.

B-Roll : Rekaman video pendukung atau gambar tambahan (variasi visual) yang diselipkan ke dalam video utama untuk menghindari kebosanan penonton.

Cash Flow Management (Manajemen Arus Kas) : Ilmu dasar perencanaan keuangan yang mengatur, melacak, dan menyeimbangkan antara uang yang masuk (pemasukan) dengan uang yang keluar (pengeluaran).

Compound Interest (Bunga Berbunga) : Sistem penghitungan bunga pinjaman yang diakumulasikan dari jumlah pokok utang ditambah dengan beban bunga pada periode sebelumnya, sering kali membuat utang Pinjol membengkak cepat.

Cooling-Off Period (Aturan Tunggu 72 Jam) : Strategi finansial berupa penundaan waktu selama tiga hari penuh (72 jam) sebelum menekan tombol beli/checkout untuk meredakan emosi impulsif saat berbelanja barang konsumtif.

Dana Darurat : Simpanan uang kas yang tidak boleh diutak-atik kecuali untuk kejadian sangat mendesak dan tidak terduga, seperti sakit, kecelakaan, pemutusan hubungan kerja, atau kerusakan rumah.

Digital Branding : Proses mengemas sebuah informasi (seperti pesan kesehatan atau gizi) atau produk secara kreatif dan estetik agar lebih menarik, disukai, dan dipercaya oleh audiens di media sosial.

Financial Nakedness (Keterbukaan Finansial) : Transparansi dan kejujuran secara penuh antara calon pasangan suami istri mengenai kondisi keuangan, termasuk utang bawaan, kebiasaan belanja, dan ekspektasi gaya hidup sebelum melangsungkan pernikahan.

Fixed Cost (Biaya Tetap) : Kategori pengeluaran wajib yang harus dipenuhi setiap bulan dan tidak boleh ditunda pembayarannya, seperti tagihan listrik, cicilan rumah, dan anggaran belanja protein hewani.

Flexing : Budaya pamer kekayaan, barang mewah, atau gaya hidup konsumtif secara berlebihan di dunia maya atau media sosial demi mendapatkan validasi atau pengakuan orang lain.

FOMO (Fear of Missing Out) : Perasaan cemas atau takut dianggap ketinggalan zaman jika tidak mengikuti tren gaya hidup terbaru yang sedang populer, yang memicu dorongan psikologis kuat untuk melakukan pengeluaran irasional.

Food Waste (Sampah Makanan) : Kondisi membuang bahan pangan atau sisa makanan yang sebenarnya masih layak konsumsi (seperti sayur yang dibiarkan membusuk di kulkas), yang mencerminkan wujud kebocoran finansial di tingkat rumah tangga.

Hook (Kait) : Tiga detik pertama yang sangat menentukan dalam sebuah video pendek, dirancang khusus dengan pernyataan atau visual kuat untuk memancing perhatian penonton agar tidak melewatkan (skip) video tersebut.

Isi Piringku : Panduan pola makan bergizi seimbang dari pemerintah yang membagi porsi satu piring menjadi $\frac{2}{3}$ bagian makanan pokok, $\frac{1}{3}$ bagian lauk-pauk, $\frac{2}{3}$ bagian sayuran, dan $\frac{1}{3}$ bagian buah-buahan.

Latte Factor : Pengeluaran kecil yang bersifat rutin dan sering kali diremehkan (seperti membeli es kopi kekinian, biaya transfer, atau jajan ringan), yang jika diakumulasikan akan menciptakan kebocoran besar pada anggaran keluarga.

Literasi Keuangan : Pemahaman dan keterampilan seseorang mengenai cara kerja uang, cara menghitung risiko, serta kecerdasan dalam mengelola dan mengambil keputusan ekonomi rumah tangga.

MAPAN : Filosofi pranikah yang merupakan akronim dari Manajemen Anggaran, Produktif, dan Pemenuhan Asupan Gizi 1000 HPK demi mencegah stunting.

Micro-tracking (Pencatatan Mikro) : Kebiasaan dan kedisiplinan tingkat tinggi dalam mencatat setiap pengeluaran sekecil apa pun (seperti uang parkir atau jajan ringan) setiap harinya ke dalam aplikasi keuangan.

Opportunity Cost (Biaya Peluang) : Nilai dari sebuah pilihan gizi atau aset yang harus direlakan atau dikorbankan setiap kali seseorang memutuskan membelanjakan uangnya untuk keinginan konsumtif yang lain.

PayLater : Fasilitas cicilan digital (beli sekarang, bayar belakangan) yang sering ditawarkan oleh e-commerce, berpotensi menciptakan ilusi daya beli dan menjebak pengguna dalam utang konsumtif jangka panjang.

Pinjol (Pinjaman Online) : Layanan keuangan berbasis teknologi (Fintech) yang memudahkan masyarakat meminjam uang secara digital, namun sering kali memiliki denda keterlambatan dan bunga yang sangat tinggi.

Pseudoscience (Ilmu Semu) : Praktik atau klaim informasi yang dibungkus seolah-olah sebagai sebuah kebenaran medis mutlak, padahal tidak memiliki bukti klinis atau referensi ilmiah yang valid (sering terjadi pada hoaks kesehatan gizi).

Sinking Fund : Dana kas yang disengaja dikumpulkan sedikit demi sedikit secara rutin per bulan untuk mempersiapkan biaya sebuah kebutuhan besar yang jadwalnya sudah pasti di masa depan (seperti Tabungan Gizi persalinan dan kehamilan).

Stress Testing (Uji Ketahanan) : Proses menguji kekuatan anggaran rumah tangga dengan menyimulasikan kondisi krisis, seperti lonjakan inflasi harga bahan pokok, untuk memastikan pos gizi anak tetap terjamin.

Stunting : Kondisi gagal tumbuh (fisik lebih pendek dari usianya dan kecerdasan kognitif terhambat) pada balita yang diakibatkan oleh kurangnya asupan gizi secara kronis sejak masa kehamilan.

Substitusi Nutrisi : Sebuah strategi penghematan dengan cara menukar atau mengalihkan uang yang awalnya ditujukan untuk gaya hidup non-produktif menjadi pembelian bahan pangan padat gizi (seperti telur ras dan ikan segar).

Time Blocking : Strategi manajemen waktu yang memotong dan mengalokasikan blok waktu khusus (misalnya dua jam di akhir pekan) untuk fokus menyelesaikan satu tugas spesifik (seperti mengedit video) tanpa adanya distraksi.

Trimming : Proses pengeditan yang memotong dan membuang setiap detik ruang kosong atau keheningan pada video (seperti suara "eee" atau napas panjang) agar tempo video menjadi cepat dan padat informasi.

UGC (User Generated Content) : Model pembuatan video konten dari pengguna asli atau kreator lokal yang menyajikan ulasan (review) produk secara jujur, alami, dan tidak terlihat kaku seperti iklan komersial dari perusahaan besar.

Value for Money (Nilai Uang per Gizi) : Perhitungan matematis logis untuk menilai apakah uang yang dikeluarkan sepadan dengan nilai tambah atau gram protein hewani yang didapatkan.

Zero-Based Budgeting : Metode pengaturan keuangan di mana pendapatan atau gaji bulanan langsung dibagi habis ke dalam pos-pos target pengeluaran yang spesifik sejak hari pertama menerima gaji, sehingga uang tidak mengendap tanpa arah.

BIODATA PENULIS



Asri Hidayati, S.E., M.M.

Dosen Politeknik Negeri Pontianak

Penulis lahir di Pontianak tanggal 10 Desember 1990. Penulis adalah dosen tetap pada Program Studi D4 Administrasi Bisnis Otomotif Jurusan Administrasi Bisnis, Politeknik Negeri Pontianak. Penulis menyelesaikan pendidikan S2 pada Program Studi Magister Manajemen di Universitas Tanjungpura Pontianak.

BIODATA PENULIS



Safri Adam, S.Kom., M.Kom

Dosen Politeknik Negeri Pontianak

Penulis lahir di Singkawang tanggal 16 Juli 1994. Penulis adalah dosen tetap pada Program Studi D3 Teknik Informatika, Jurusan Teknik Elektro, Politeknik Negeri Pontianak. Penulis menyelesaikan pendidikan S2 pada Program Studi Magister Informatika di Institut Teknologi Sepuluh Nopember Surabaya. Selain Pengajar, Penulis aktif meneliti dan mengabdikan. Penulis juga masih aktif sebagai programmer mengerjakan project IT.

BIODATA PENULIS



Daevi Khairunisa, S.ST., M.Keb.
Dosen Politeknik Aisyiyah Pontianak

Penulis lahir di Pontianak, pada 9 September 1990. Penulis memulai pendidikan kesehatan di Akademi Kebidanan Aisyiyah Pontianak dan lulus tahun 2011, kemudian melanjutkan pendidikan DIV Bidan Pendidik di Universitas Aisyiyah Yogyakarta. Setelah lulus program Sarjana Terapan di tahun 2013, Penulis bekerja sebagai Laboran, Asisten Dosen, dan Staff Unit Penjaminan Mutu di Akbid Aisyiyah Pontianak. Pada tahun 2017 Penulis melanjutkan pendidikan program Magister Kebidanan di Universitas Aisyiyah Yogyakarta, lulus tahun 2019 dan langsung bekerja sebagai dosen tetap di Politeknik Aisyiyah Pontianak sampai sekarang. Penulis mengajar pada mata kuliah Kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berencana, Konsep Kebidanan, Asuhan Kehamilan, Asuhan Kebidanan Pasca Persalinan, Etika dan Hukum dalam Pelayanan Kebidanan, Kewirausahaan, dan Pendidikan Budaya Anti Korupsi. Saat ini, Penulis juga menjabat sebagai Kepala Bagian Kemahasiswaan,

Pengkaderan dan Alumni di tempatnya bekerja. Email :
daevi.khairunisa@polita.ac.id

SINOPSIS BUKU

Buku "Panduan Cerdas Finansial Remaja Siap Nikah: Strategi Ekonomi Keluarga untuk Mencegah *Stunting*" karya Asri Hidayati, S.E., M.M., Safri Adam, S.Kom., M.Kom., dan Daevi Khairunisa, S.ST., M.Keb., menyajikan bahasan komprehensif mengenai pentingnya perencanaan keuangan sebagai langkah preventif masalah gizi. Buku ini disusun sebagai sumber acuan bagi akademisi, praktisi kesehatan, konsultan keuangan, calon pengantin, dan masyarakat umum yang mendalami korelasi antara literasi finansial dan kesehatan generasi penerus.

Pembahasan dimulai dari strategi keuangan melalui filosofi MAPAN (Manajemen Anggaran, Produktif, dan Pemenuhan Asupan Gizi 1000 HPK), kaitan pengelolaan anggaran dengan defisit gizi, serta instrumen asesmen finansial. Aspek manajerial arus kas secara teknis melalui metode Zero-Based Budgeting, restrukturisasi prioritas pengeluaran, hingga strategi mitigasi dari jebakan utang digital seperti pinjaman online dan PayLater.

Lebih lanjut, materi mengintegrasikan ilmu perencanaan keuangan dengan kesehatan. Buku ini memandu strategi pemenuhan nutrisi di masa penting 1000 Hari Pertama Kehidupan (1000 HPK). Pembahasannya mencakup cara menghitung nilai gizi ekonomis, penyusunan menu "Isi Piringku" berbasis pangan lokal, serta metode substitusi nutrisi untuk mengalihkan pengeluaran non-produktif menjadi investasi gizi keluarga.

Menjawab tantangan era digital, buku ini mendedikasikan bahasan khusus pada pemberdayaan ekonomi kreatif remaja.

Topik mencakup transformasi individu produktif melalui pemanfaatan teknologi, optimalisasi digital branding, dan panduan bisnis mikro dari rumah. Sebagai penutup, dirumuskan strategi sinergi komunitas guna mewujudkan kemandirian ekonomi rumah tangga yang efektif, demi mewujudkan generasi emas bebas *stunting*.