

LAPORAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT



**PENYULUHAN TENTANG OBESITAS PADA ANAK DAN REMAJA DI
PANTI ASUHAN ANISA PEKANBARU**

KETUA : ELMIA KURSANI, SST, M.Kes

ANGGOTA : HUSNI MUBARAK 19011184

SITI ADINDA FAUZIAH 19011120

KEVINA AMANDA 19011177


**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT
TAHUN 2021**

HALAMAN PENGESAHAN


1. Judul : Obesitas Pada Anak dan Remaja
2. Bidang Keilmuan : Kesehatan Masyarakat
3. Ketua Tim Pengusul :
 - a. Nama : Elmia Kursani, SST, M.Kes
 - b. NIDN : 1029068001
 - c. Pangkat/ Golongan : Penata Muda/ IIIc
 - d. Jabatan Fungsional : Lektor
 - e. Sedang mengikuti Pengabdian : Tidak
 - f. Program Studi : Kesehatan Masyarakat
 - g. Bidang Keahlian : Kesehatan Reproduksi
 - h. Alamat Kantor/Telp/Fax/Email : Jl. Mustafa Sari No. 5 Pekanbaru
4. Jumlah Anggota : 3 Orang
 - a. Nama Anggota I : Husni Mubarak
 - b. Nama Anggota II : Siti Adinda Fauziah
 - c. Nama Anggota III : Kevina Amanda
5. Jumlah Waktu Kegiatan : Satu Hari
6. Bentuk Program PKM : Penyuluhan Kepada Anak dan Remaja
7. Lokasi Kegiatan : Jl.Katio.gg.Dakota Kec.Marpoyn Damai Kah.Tangkerang Tengah, Pekanbaru,Riau
8. Biaya Yang Di Perlukan / sumber dana pribadi : Rp.470.000

Pekanbaru 22 Desember 2021

Mengetahui
Ketua STIKes Hang Tuah Pekanbaru



Ahmad Hanafi, SKM, M.Kes
No Reg : 10306114265

Ketua Pelaksana


Elmia Kursani, SST, M.Kes
NIDN : 1029068001

Menyetujui,

Ketua Pusat Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat
STIKes Hang Tuah Pekanbaru


Agus Alamsyah, SKM, M.Kes
No Reg : 10306113204

RINGKASAN

Obesitas atau lebih dikenal dengan kegemukan merupakan salah satu masalah yang cukup merisaukan di kalangan remaja. Obesitas adalah kelebihan berat badan sebagai akibat dari penimbunan lemak tubuh yang berlebihan. Penyebab utama obesitas belum diketahui secara jelas, namun obesitas pada remaja terlihat cenderung kompleks, multifaktorial, dan menjadi pencetus terjadinya penyakit kronis dan degeneratif. Obesitas muncul pada masa remaja cenderung akan berlanjut hingga ke masa dewasa dan lansia. Seperti yang telah disampaikan bahwa obesitas merupakan salah satu faktor risiko penyakit degeneratif seperti penyakit kardiovaskular, diabetes melitus, artritis, penyakit kantong empedu, beberapa jenis kanker, gangguan fungsi pernapasan, dan berbagai gangguan kulit.

Pemenuhan gizi pada anak memanglah sangat penting dan harus mendapatkan perhatian khusus sejak kecil. Namun pemenuhan gizi tersebut juga harus sesuai dengan takarannya. Karena obesitas yang terjadi pada anak bisa beresiko tinggi menjadi obesitas pada masa dewasa dan dapat berpotensi menimbulkan penyakit. Jadi obesitas tidak hanya terjadi pada remaja ataupun orang dewasa, tetapi bisa terjadi pada anak-anak.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan atas kehadiran Allah SWT. Karena dengan rahmat dan hidayahnya kami dapat menyelesaikan laporan pengabdian kepada masyarakat ini.

Dalam laporan ini banyak hambatan dan tantangan penulis hadapi, namun berkat bantuan dari berbagai pihak akhirnya penulisan laporan ini dapat diselesaikan juga. Untuk itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada :

1. Bapak H.Ahmad Hanafi,SKM,M.Kes sebagai Ketua Stikes Hangtuh Pekanbaru
2. Ibu Nurbairi sebagai Ibu pembimbing anak Panti Asuhan Annisa
3. Semua pihak yang tidak disebutkan satu persatu, kami ucapkan terimakasih atas bantuannya.

Semoga laporan ini dapat bermanfaat dan semoga apa yang telah dilakukan mendapatkan ridho Allah SWT, Amin.

Pekanbaru, 22 Desember 2021

Penulis

DAFTAR ISI

| | |
|--|-----------|
| HALAMAN PENGESAHAN | i |
| RINGKASAN..... | ii |
| KATA PENGANTAR..... | iv |
| DAFTAR ISI | v |
| DAFTAR LAMPIRAN | vi |
| BAB 1 PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Rumusan masalah..... | 2 |
| C. Tujuan..... | 2 |
| a. Tujuan Umum | 2 |
| b. Tujuan Khusus..... | 3 |
| D. Manfaat..... | 3 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | |
| A. Pengertian Obesitas | 4 |
| B. Faktor yang Menyebabkan Obesitas | 4 |
| C. Pola Makan yang Dapat Menyebabkan Obesitas..... | 7 |
| D. Dampak Obesitas | 8 |
| E. Pencegahan Obesitas | 9 |
| F. Hal yang Harus dilakukan jika Obesitas | 11 |
| G. Isi Piringku..... | 12 |
| BAB III METODE PELAKSANAAN | |
| A. Langkah-langkah Dalam Metode Pelaksanaan | 16 |
| B. Partisipasi Dalam Pelaksanaan Kegiatan..... | 16 |
| C. Evaluasi Pelaksanaan Kegiatan..... | 17 |
| D. Kerangka dan Tugas Anggota Tim Penyuluhan | 18 |
| BAB IV HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI | |
| A. Hasil Kegiatan..... | 20 |
| BAB V PENUTUP | xi |

| | |
|--------------------|----|
| A. Kesimpulan..... | 23 |
| B. Saran | 24 |

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

BAB I

PENDAHULUAN

1. Latar Belakang

Obesitas merupakan penyakit metabolik pada anak, remaja dan dewasa dengan penyebaran terluas dan menjadi masalah di seluruh dunia (Lavie, Milani, dan Ventura 2009). Kondisi ini disebabkan karena ketidakseimbangan antara jumlah energi yang masuk dengan yang dibutuhkan oleh tubuh untuk berbagai fungsi biologis seperti pertumbuhan fisik, perkembangan, aktivitas, pemeliharaan kesehatan (Parengkuan, Mayulu, dan Ponidjan 2013). Obesitas merupakan masalah kesehatan dunia yang semakin sering ditemukan di berbagai negara. Berat badan lebih dan obesitas menjadi penyebab kematian populasi di berbagai negara di dunia dibandingkan dengan berat badan kurang (Kementerian Kesehatan RI 2018).

World Health Organization tahun 2015 melaporkan lebih 42 juta anak dibawah 5 tahun menderita obesitas dan 39% dari penduduk dunia menderita obesitas, hingga saat ini obesitas menjadi epidemi global. Sejak tahun 1980, angka obesitas meningkat menjadi lebih 2 kali lipat (dari 5% menjadi 12,4%) pada anak usia 2-5 tahun, hampir tiga kali lipat (dari 6,5% menjadi 17%) pada anak usia 6-11 tahun, dan lebih dari 3 kali lipat (dari 5% sampai 17,6%) pada remaja usia 12-19 tahun (Gallager, n.d.). Di Indonesia prevalensi anak yang mengalami obesitas sebesar 18,8% dengan sebaran 9,4% di perkotaan dan 7,1% di perdesaan (Riskesdas 2018).

Anak-anak yang kelebihan berat badan cenderung tumbuh dewasa menjadi remaja yang obes, remaja obes berdasarkan beberapa penelitian akan berlanjut menjadi obes pada usia dewasa dan meningkatkan risiko kesakitan dan kematian pada orang dewasa. Obesitas jika tidak ditangani dengan baik akan berdampak sangat merugikan bagi kesehatan penderitanya pada masa yang akan datang. Obesitas dapat menurunkan kualitas hidup seseorang dan meningkatkan

pengeluaran dana bagi kesehatannya. Hal ini disebabkan karena obesitas adalah awalan dari beberapa penyakit degenerative yang sangat mematikan, seperti : penyakit kardiovaskuler, jantung, stroke, hipertensi, diabetes mellitus, kanker, *sleep apnea*. Hingga tidak jarang, ditemukan obesitas sebagai penyebab kematian dini atau kematian pada usia muda. Obesitas tidak hanya menyebabkan gangguan kesehatan fisik, tetapi juga dapat menyebabkan gangguan psikis, karena banyak penelitian yang melaporkan kasus rendah diri dan depresi pada penderita obesitas dan bahkan ada kecenderungan putus asa pada penderita obesitas yang berlebihan. Hal ini karena anak atau orang dengan obesitas sering dijadikan bahan tertawaan atau bahan ejekan oleh teman-temannya. Kecenderungan depresi ini akan meningkat ketika anak-anak mulai masuk dalam fase remaja atau masa pubertas (Hermawan, 2020).

2. Rumusan Masalah

Dalam menyusun laporan ini, kelompok merumuskan beberapa masalah berkaitan dengan :

1. Pengeertian Obesitas
2. Faktor yang Menyebabkan Obesitas
3. Pola Makan yang dapat Menyebabkan Obesitas
4. Dampak Obesitas
5. Pencegahan Obesitas
6. Hal yang Harus dilakukan jika Obesitas
7. Isi Piringku

3. Tujuan

A. Tujuan Umum

Meningkatkan pengetahuan anak dan remaja dalam mengetahui tentang “Obesitas Untuk Anak dan Remaja”

B. Tujuan Khusus

1. Pengeertian Obesitas
2. Faktor yang Menyebabkan Obesitas
3. Pola Makan yang dapat Menyebabkan Obesitas
4. Dampak Obesitas
5. Pencegahan Obesitas
6. Hal yang Harus dilakukan jika Obesitas
7. Isi Piringku

4. Manfaat Pengabdian Masyarakat

- a. Bagi Anak dan Remaja, dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang obesitas
- b. Bagi Institusi STIKes Hang Tuah Pekanbaru sebagai sarana promosi dan menerapkan Tri Dharma Perguruan Tinggi dibidang pengabdian masyarakat.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

1. Pengertian Obesitas

Obesitas adalah suatu keadaan ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar dalam jangka waktu yang lama. Banyaknya konsumsi energi dari makanan yang dicerna melebihi energi yang digunakan untuk metabolisme dan aktivitas sehari-hari. Kelebihan energi ini akan disimpan dalam bentuk lemak dan jaringan lemak sehingga dapat berakibat penambahan berat badan (Bohannon 2007). Obesitas didefinisikan sebagai akumulasi lemak abnormal atau berlebihan yang berisiko bagi kesehatan (Sugitami. et al. 2019). Obesitas merupakan faktor risiko terjadinya penyakit kronis seperti diabetes, jantung dan kanker (Mokdad et al. 2003).

Obesitas merupakan penyakit metabolik pada anak, remaja dan dewasa dengan penyebaran terluas dan menjadi masalah di seluruh dunia (Lavie, Milani, dan Ventura 2009). Kondisi ini disebabkan karena ketidakseimbangan antara jumlah energi yang masuk dengan yang dibutuhkan oleh tubuh untuk berbagai fungsi biologis seperti pertumbuhan fisik, perkembangan, aktivitas, pemeliharaan kesehatan. Kelompok usia paling sering ditemui adalah orang dewasa > 18 tahun. Akan tetapi, kelompok-kelompok lainnya seperti anak dan remaja juga rentan mengalami obesitas. Mengapa ? karena kedua kelompok ini masih sangat tergantung dengan kondisi lingkungannya yang menentukan asupan, pola makan, dan aktivitas fisik mereka (Parengkuan, Mayulu, dan Ponidjan 2013)

2. Faktor yang Menyebabkan Obesitas

A. Faktor Genetik

Kegemukan dapat diturunkan dari generasi sebelumnya ke generasi berikutnya di dalam sebuah keluarga. Itu kenapa kita sering menjumpai

orang tua yang gemuk cenderung memiliki anak-anak yang gemuk pula. Dalam hal ini nampaknya faktor genetik telah ikut campur dalam menentukan jumlah unsur sel lemak dalam tubuh. Hal ini dimungkinkan karena pada saat ibu hamil maka unsur sel lemak yang berjumlah besar dan melebihi ukuran normal, secara otomatis akan diturunkan kepada sang bayi selama dalam kandungan. Maka tidak heranlah bila bayi yang lahirpun memiliki unsur lemak tubuh yang relatif sama besar.

Seorang anak punya 40 % kemungkinan mengalami kegemukan bila salah satu orang tuanya obesitas. Bila kedua orangtuanya kelebihan berat badan, maka kemungkinan seorang anak mengalami obesitas pun naik hingga 80% (Hanson et al. 2005)

B. Pola Makan Berlebihan

Orang yang kegemukan lebih responsif dibanding dengan orang berberat badan normal terhadap isyarat lapar eksternal, seperti rasa dan bau makanan, atau saatnya waktu makan. Orang yang gemuk cenderung makan bila ia merasa ingin makan, bukan makan pada saat ia lapar. Pola makan berlebih inilah yang menyebabkan mereka sulit untuk keluar dari kegemukan jika sang individu tidak memiliki kontrol diri dan motivasi yang kuat untuk mengurangi berat badan.

C. Pengaruh Emosional

Sebuah pandangan populer adalah bahwa obesitas bermula dari masalah emosional yang tidak teratasi. Orang-orang gemuk haus akan cinta kasih, seperti anak-anak makanan dianggap sebagai simbol kasih sayang ibu, atau kelebihan makan adalah sebagai substitusi untuk pengganti kepuasan lain yang tidak tercapai dalam kehidupannya. Walaupun penjelasan demikian cocok pada beberapa kasus, namun sebagian orang yang kelebihan berat badan tidaklah lebih terganggu secara

psikologis dibandingkan dengan orang yang memiliki berat badan normal. Meski banyak pendapat yang mengatakan bahwa orang gemuk biasanya tidak bahagia, namun sebenarnya ketidakbahagiaan batinnya lebih diakibatkan sebagai hasil dari kegemukannya. Hal tersebut karena dalam suatu masyarakat seringkali tubuh kurus disamakan dengan kecantikan, sehingga orang gemuk cenderung malu dengan penampilannya dan kesulitannya mengendalikan diri terutama dalam hal yang berhubungan dengan perilaku makan.

D. Lingkungan

Faktor lingkungan juga mempengaruhi seseorang untuk menjadi gemuk. Jika seseorang dibesarkan dalam lingkungan yang menganggap gemuk adalah simbol kemakmuran dan keindahan maka orang tersebut akan cenderung untuk menjadi gemuk. Selama pandangan tersebut tidak dipengaruhi oleh faktor eksternal maka orang yang obesitas tidak akan mengalami masalah-masalah psikologis sehubungan dengan kegemukan.

E. Faktor Obat-obatan dan Hormonal

a. Obat-obatan

Obat-obatan jenis steroid sering digunakan dalam jangka waktu yang lama untuk terapi asma, osteoarthritis dan alergi dapat menyebabkan nafsu makan yang meningkat sehingga meningkatkan risiko obesitas.

b. Hormonal

Hormonal yang berperan dalam kejadian obesitas antara lain adalah hormon leptin, ghrelin, tiroid, insulin dan estrogen.

c. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik adalah hal sederhana tapi sangat sulit dilakukan. Aktivitas fisik yang kurang dalam kurun waktu yang lama bisa meningkatkan berat badan dan lemak di perut. Meningkatkan aktifitas

fisik adalah salah upaya yang efektif untuk mencegah penyakit metabolik dan penyakit kronis lainnya, bahkan menurunkan risiko kematian dini dengan mencegah penumpukan lemak adipose.

3. Pola Makan yang Dapat Menyebabkan Obesitas

Pola makan adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai macam dan jumlah bahan makanan yang dimakan setiap hari oleh satu orang dan merupakan cirri khas untuk suatu kelompok masyarakat tertentu. Pola makan pada remaja diperoleh dari asupan makan, dan remaja lebih memilih mengonsumsi fast food dengan jumlah melebihi kebutuhan sehingga akan menyebabkan penimbunan lemak dalam tubuh yang berdampak terhadap terjadinya obesitas.

Keberagaman makanan yang tersedia di waktu makan juga mempengaruhi terbentuknya pola makan individu. Asupan makan merupakan salah satu faktor resiko obesitas. Aspek makanan yang meliputi rasa, variasi, harga, porsi, dan fasilitas sosial dapat menyebabkan pemilihan makanan yang tinggi kalori. Karbohidrat, lemak, dan protein merupakan zat-zat gizi yang dapat menghasilkan energi.

Ketidakseimbangan antara asupan makanan dan pengeluaran energi, yang menyebabkan penumpukan lemak berlebih dan konsekuensi kesehatan yang negatif. Salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap peningkatan obesitas di seluruh dunia adalah asupan makanan yang tidak tepat dan kepadatan energi dari makanan, bersama dengan tingkat aktivitas fisik yang lebih rendah.

Meningkatkan konsumsi makanan padat energi dan bernilai gizi buruk dengan kadar gula tinggi dan lemak jenuh, ditambah dengan berkurangnya aktivitas fisik mengakibatkan tingginya angka obesitas di kalangan anak-anak dan Mayoritas remaja.

Pola makan yang dapat menyebabkan obesitas :

- a. Banyak mengonsumsi makanan gorengan, berlemak dan manis-manis
- b. Menghindari makan pagi dan sehingga menambah porsi makan siang dan atau makan malam
- c. Makan Berlebihan (Porsi Besar)
- d. Sering makan dan tidak teratur
- e. Sering mengemil/ kudapan
- f. Kurang makan sayur dan buah
- g. Makan dengan jumlah banyak dan dalam waktu singkat (terburu-buru)

4. Dampak Negatif Obesitas pada Anak dan Remaja

Obesitas dapat menyebabkan berbagai masalah fisik maupun psikis, masalah fisik seperti ortopedik sering disebabkan karena obesitas, termasuk nyeri punggung bagian bawah, dan memperburuk osteoarthritis (terutama di daerah pinggul, lutut, dan pergelangan kaki). Seseorang yang menderita obesitas memiliki permukaan tubuh yang relative lebih sempit dibandingkan dengan berat badannya, sehingga panas tubuh tidak dibuang secara efisien dan mengeluarkan keringat yang lebih banyak. Sering juga ditemukan oedema (pembengkakan akibat penimbunan sejumlah cairan) di daerah tungkai dan pergelangan kaki.

Masalah gizi pada masa remaja perlu mendapatkan perhatian khusus karena sangat berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta dampaknya pada status gizi saat menginjak masa dewasa. Dampak lain yang ditimbulkan akibat terjadinya obesitas pada remaja adalah *body image negatif*. *Body image* didefinisikan sebagai persepsi, pikiran dan perasaan seseorang tentang bentuk dan ukuran tubuhnya. *Body image negatif* merupakan

gangguan serius yang dapat berpengaruh terhadap kesehatan mental, perilaku makan dan keterbatasan aktivitas fisik.

Body image negatif umumnya terjadi pada masa remaja. Dasar untuk mencegah timbulnya *body image negatif* pada remaja adalah melalui pendidikan gizi kesehatan. Pendidikan gizi kesehatan efektif apabila menggunakan media yang menarik.

5. Pencegahan Obesitas

Adapun beberapa cara/penanganan untuk melakukan pencegahan terhadap obesitas, antara lain:

A. Olahraga

Olahraga merupakan latihan yang paling efektif untuk mengurangi obesitas yang berfungsi membakar lemak tubuh, untuk itu ciri-ciri, takaran, jenis dan model latihan olahraganya adalah sebagai berikut :

- a. Ciri-ciri gerak melibatkan otot besar, dilakukan secara kontinyu dengan gerakan ritmis.
- b. Takaran latihan : intensitasnya 65 % - 75 % detak jantung maksimal, durasi 20-60 menit, Frekuensi 3-5 kali/minggu.
Dengan intensitas 65%-75% akan terjadi penurunan berat badan secara optimal, sebab lebih dan 50 energi yang diperlukan untuk aktivitas berasal dan pembakaran lemak tubuh dan setiap berlatih pembakaran lemak yang aman adalah 500-1000 kalori. C
- c. Jenis latihannya adalah latihan aerobik.
- d. Model latihannya dapat dipilih antara lain jalan, jogging, bersepeda, renang, dan semam aerobic. Berbagai model latihan tersebut dapat di kerjakan di alam terbuka atau di pusat-pusat kebugaran.

Agar Penurunan berat badan untuk mengatasi obesitas dapat optimal, selain latihan diatas perlu dilengkapi dengan latihan beban untuk

mengencangkan otot-otot tubuh dengan takaran 15 repetisi, di kerjakan sebanyak 2-3 set untuk setiap otot recovery 30 detik antar set.

B. Terapi Psikologis

- a. Dengan menggunakan CBT (Cognitif Behavioral Treatment) terapi ini dapat digunakan seperti halnya dalam mengatasi bulimia nervosa.

Terapi kognitif-perilaku (CBT) merupakan terapi yang mendasarkan pada teori kognitif perilaku yang menekankan pada kesaling terkaitan antara pikiran, perasaan dan perilaku. Menurut teori ini psikopatologi terjadi bila terdapat ketidak sesuaian antara tuntutan-tuntutan lingkungan dengan kapasitas adaptif individu. Teori ini sangat efektif karena penderita telah memiliki kesadaran bahwa mereka memiliki berat badan yang berlebih, pola makan yang tidak normal. Namun mereka tidak berdaya untuk mengendalikan dorongan makan pada saat perut terasa lapar sehingga diperlukan penyadaran pikiran dan perasaan agar subjek mampu mengenali dan kemudian mengevaluasi atau mengubah cara berfikir, keyakinan dan perasaannya (mengenali diri sendiri dan lingkungan) yang salah, dapat mengubah perilaku maladaptive dengan cara mempelajari ketrampilan pengendalian diri dan strategi pemecahan masalah yang efektif.

Misalnya subjek diminta untuk melakukan latihan-latihan menantang pikiran yang negative seperti membandingkan gambar-gambar wanita atau pria yang mempunyai tubuh gemuk dan yang mempunyai tubuh ramping dengan tujuan membangkitkan persepsi yang berhubungan dengan body image-nya.

- b. Self Monitoring

Self monitoring ini berhubungan dengan lingkungan di sekitarnya dalam hal ini adalah keluarga dan terapis. Keluarga berhubungan dengan pengaturan segala jenis makanan yang dikonsumsi, pengatur waktu makan

dan aktivitas diri. serta keluarga berperan dalam meningkatkan motivasi dan rasa percaya diri. Sedangkan terapis berperan dalam mengontrol kemajuan-kemajuan selama perlakuan diberikan dan target-target yang harus dicapai oleh penderita.

6. Hal Yang Perlu dilakukan Jika Terjadi Obesitas

A. Perubahan diet

Mengurangi kalori dan mempraktikkan kebiasaan makan yang lebih sehat sangat penting untuk mengatasi obesitas. Jangan bangga kalau berat badan turun cepat, karena biasanya akan mudah naik kalau Anda lengah. Hindari perubahan pola makan yang drastis dan tidak realistis, seperti diet ketat. Karena, itu tidak mungkin membantu menjaga berat badan berlebih untuk jangka panjang.

Rencanakan untuk berpartisipasi dalam program penurunan berat badan yang komprehensif. Lakukan selama setidaknya enam bulan dan dalam fase pemeliharaan suatu program selama paling tidak satu tahun untuk meningkatkan peluang sukses dalam menurunkan berat badan

B. Olahraga dan aktivitas

Peningkatan aktivitas fisik atau olahraga adalah bagian penting dalam penanganan obesitas. Kebanyakan orang yang mampu mempertahankan penurunan berat badan selama lebih dari setahun menerapkan olahraga teratur, bahkan hanya dengan berjalan kaki.

C. Perubahan perilaku

Program perubahan perilaku dapat membantu memperbaiki gaya hidup, serta menurunkan dan mempertahankan berat badan. Langkah-langkah yang harus diambil yaitu mengamati kebiasaan saat ini untuk mengetahui

faktor, atau situasi apa yang mungkin berkontribusi terhadap obesitas. Setiap orang berbeda dan memiliki hambatan yang berlainan pula dalam mengatur berat badan, seperti kurangnya waktu untuk berolahraga atau makan larut malam. Sesuaikan perubahan perilaku untuk mengatasi masalah pribadi.

7. Isi Piringku



Untuk mengetahui apakah keluarga sehat, diperlukan alat ukur berat badan dan tinggi badan di rumah dengan indikator yang ditetapkan Kemenkes yaitu sebagai berikut.

Indeks massa tubuh = Berat badan dalam kg / tinggi badan dalam meter x tinggi badan dalam meter lagi. Jika hasilnya.

- a. Dibawah 17,0 maka dinyatakan sangat kurus alias kekurangan berat badan tingkat berat
- b. 17,0 sampai 18,4, maka dinyatakan kurus alias kekurangan berat badan tingkat rendah
- c. 18,5 sampai 25,0 adalah normal
- d. 25,1 sampai 27,0 dinyatakan kelebihan berat dalam tingkat ringan
- e. 27,0 ke atas dinyatakan kelebihan berat badan dalam tingkat berat

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) memperkenalkan metode makan baru dengan gizi seimbang yaitu "Isi Piringku". Dibandingkan dengan 4 Sehat 5 Sempurna, "Isi Piringku" juga turut menekankan pada berapa banyak porsi makanan yang ideal, menggunakan perumpamaan sajian dalam satu piring.

1. Makanan Pokok

Makanan pokok merupakan makanan yang mengandung karbohidrat yang cukup untuk menambah energi. Ada ragam makanan pokok, sesuai dengan keadaan tempat dan budaya, seperti beras, jagung, singkong, ubi, talas, sagu, dan produk olahannya misalnya roti, pasta, mie, dll. Sebagai panduan makan gizi seimbang, dalam satu piring, disarankan mengonsumsi makanan pokok sekitar 150 gram nasi yang setara 3 centong nasi, atau 3 buah kentang ukuran sedang dengan berat total 300 gram, atau 75 gram mie.

2. Lauk Pauk

Lauk-pauk terdiri dari protein hewani dan nabati. Beberapa jenis sumber protein hewani misalnya seperti daging sapi, dan kambing, ayam, bebek, ikan dan makanan laut lainnya, telur, susu dan hasil olahannya yang berasal dari hewan. Sementara, lauk-pauk nabati berupa tahu, tempe, dan kacang-kacangan yang mana semua makanan tersebut berasal dari tumbuhan.

Dalam satu piring, panduan makan gizi seimbang, disarankan makan lauk hewani

- a. 75 gram ikan kembung
- b. 2 potong ayam tanpa kulit ukuran sedang (80 gram)
- c. 2 potong sapi ukuran sedang (70 gram)

Untuk protein nabatinya, bisa dengan

- a. tahu 100 gram
- b. 2 potong tempe ukuran sedang (50 gram)

3. Sayur-Sayuran

Sayuran merupakan sumber vitamin dan mineral, terutama mengandung zat karoten, vitamin A, vitamin C, zat besi, dan fosfor yang sangat berguna bagi tubuh. Sebagian vitamin dan mineral dalam sayuran berperan sebagai antioksidan. Ada beberapa sayuran yang bisa langsung dikonsumsi mentah, dan ada yang perlu dimasak terlebih dahulu dengan cara direbus, ditumis, atau dikukus.

Beberapa contoh sayuran yang biasanya banyak dikonsumsi seperti terong, timun, selada air, labu siam, rebung, kangkung, lobak, buncis, brokoli, daun singkong, tomat, wortel, bayam, dan lain sebagainya. Sebagai panduan makan gizi seimbang, disarankan dalam satu piring mengonsumsi 150 gram sayur, atau sama dengan ukuran satu mangkuk ukuran sedang.

4. Buah-Buahan

Buah-buahan memiliki banyak vitamin seperti vitamin A, B, B1, B6, dan C, mineral, serta serat yang juga berperan sebagai antioksidan. Mengonsumsi buah secara rutin dapat mencegah ragam penyakit, seperti jantung, serangan kerusakan hati dan stroke, mencegah kanker dan tekanan darah tinggi, meningkatkan imunitas tubuh, dan masih banyak lagi. Jadi jangan sampai lupa makan buah-buahan dengan porsi yang cukup.

Beberapa contoh buah-buahan yang umum dikonsumsi seperti pisang, melon, semangka, rambutan, durian, salak, pepaya, jambu, mangga, belimbing, apel, jeruk, dan masih banyak lagi. Sebagai panduan makan gizi seimbang dalam satu piring, konsumsi di antaranya

- a. 2 potongan pepaya ukuran sedang (150 gram), atau
- b. 2 buah jeruk sedang (110 gram), atau
- c. 1 buah kecil pisang Ambon (50 gram)
- d. Panduan Penting Lainnya

5. Minum Air Putih yang Cukup dan Aktivitas Kebersihan serta Olahraga

Tidak hanya makanan, panduan makan gizi seimbang "Isi Piringku" yang dibuat oleh Kemenkes juga meliputi minum air putih 8 gelas per hari, mencuci tangan, dan berolahraga fisik. Minum gelas 8 hari dalam sehari dapat memelihara fungsi ginjal, menghindari dehidrasi, mengurangi risiko kanker kandung kemih, memperlancar pencernaan, merawat kulit, dan dapat mengontrol kalori.

Sebelum dan sesudah makan, disarankan juga untuk mencuci tangan menggunakan sabun, selama 20 detik di bawah air mengalir dengan cara yang benar. Hal ini agar dapat mencegah dari kuman, virus dan bakteri yang berbahaya yang bisa menyerang tubuh sehingga tubuh mudah jatuh sakit. Mencuci tangan dengan sabun di bawah air mengalir dapat mencegah penyakit seperti diare, hepatitis A, dan cacian. Itulah gerakan hidup sehat yang dianjurkan oleh Kemenkes untuk mencegah berbagai macam penyakit dan meningkatkan daya tahan tubuh terutama bagi anak-anak.

Meskipun Anda sudah makan makanan gizi seimbang dengan porsi sesuai, penting untuk melakukan aktivitas fisik selama 30 menit setiap hari. Hal ini tidak hanya untuk membakar kalori, tetapi juga memiliki banyak manfaat untuk tubuh dalam mencegah penyakit dan kesehatan mental.

BAB III

METODE PELAKSANAAN

A. Langkah-langkah Dalam Metode Pelaksanaan

Metode pelaksanaan yang dilakukan dalam kegiatan penyuluhan kepada masyarakat ini, yaitu:

1. Pertemuan dengan semua anggota kelompok
2. Identifikasi masalah yang terjadi di masa sekarang;
3. Persiapan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat;
4. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat
5. Evaluasi hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat.

B. Partisipasi Dalam Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan Penyuluhan kepada Masyarakat ini melibatkan instansi STIKes Hang Tuah Pekanbaru, , kami sebagai pelaksana pengabdian dan ibu pembimbing panti asuhan. Kedua pihak yang terlibat dengan penyuluhan ini memperoleh keuntungan secara bersama-sama (mutual benefit). Yaitu:

1. Sasaran dalam kegiatan penyuluhan masyarakat berupa Ceramah atau pemberian edukasi secara langsung tentang obesitas kepada anak dan remaja. Dalam hal ini, sasaran akan memperoleh pengetahuan dan informasi dalam hal tentang pengertian obesitas, faktor yang menyebabkan obesitas, pola makan yang dapat menyebabkan obesitas, Dampak obesitas, Pencegahan Obesitas, Hal yang harus dilakukan jika terjadi obesitas dan Isi Piringku.
2. STIKes Hang Tuah Pekanbaru melalui Pusat Penelitian dan Pengabdian Pada Masyarakat berperan menyediakan dosen pembimbing, sehingga mendukung

pelaksanaan dharma ketiga dari Tri Dharma Perguruan Tinggi yaitu Pengabdian Masyarakat.

C. Evaluasi Pelaksanaan Kegiatan

1. Evaluasi input

Evaluasi input dilakukan sebelum kegiatan dimulai. Yang dinilai dalam evaluasi input adalah sarana dan prasarana yang perlu tersedia untuk terlaksananya kegiatan penyuluhan dalam rangka menghasilkan output dan tujuan penyuluhan seperti, komunikator yang menguasai materi, peserta sudah hadir di Panti Asuhan Annisa.

2. Evaluasi Proses

Evaluasi proses dilakukan sewaktu kegiatan dimulai. Yang dinilai dalam evaluasi proses adalah: apakah ketika kegiatan dilaksanakan semua sasaran memperhatikan dan antusias dengan baik dan adanya umpan balik dari sasaran.

3. Evaluasi Hasil

Setelah penyuluhan dilaksanakan, sasaran mampu memahami dan mengetahui berapa pentingnya mengetahui tentang obesitas, agar anak dan remaja mampu mencegah terjadinya obesitas.

D. Kepekaran dan Tugas Anggota Tim Pengabdian Kepada Masyarakat

Tabel 1.3
Kepekaran Anggota Tim Pengabdian Kepada Masyarakat

| NO | NAMA | INSTANSI | KEPAKARAN |
|-----------|------------------------------|----------------------------|----------------------|
| 1. | Elmia Kursani, SST, M.Kes | STIKes Hang Tuah Pekanbaru | Kesehatan Masyarakat |
| 2. | Husni Mubarak | STIKes Hang Tuah Pekanbaru | Kesehatan Masyarakat |
| 3. | Siti Adinda Fauziah | STIKes Hang Tuah Pekanbaru | Kesehatan Masyarakat |
| 4. | Kevina Amanda | STIKes Hang Tuah Pekanbaru | Kesehatan Masyarakat |

Uraian tugas masing-masing anggota pengabdian kepada masyarakat dirinci sebagai berikut:

a. Ketua

1. Mengkoordinir kegiatan studi pendahuluan dan survey lapangan
2. Mengkoordinir pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat
3. Menyusun Laporan Pengabdian Masyarakat dan artikel publikasi
4. Melakukan seminar hasil pengabdian masyarakat

b. Anggota

1. Melakukan studi pendahuluan
2. Mengurus perizinan di Kelurahan dan Puskesmas
3. Mengatur anggaran pengabdian dan peralatan yang digunakan dalam pengabdian
4. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat

BAB IV

HASIL

A. Hasil Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan kesehatan dilaksanakan kepada anak dan remaja yang berada di Panti Asuhan Annisa. Penyuluhan dilakukan tidak hanya untuk anak dan remaja yang memiliki badan obesitas namun juga untuk anak yang tidak obesitas. Karena dengan hal itu anak dan remaja dapat mencegah terjadinya obesitas. Kegiatan ini dilakukan pada hari Minggu, 19 Desember 2021 pada pukul 10.00 WIB/ selesai yang bertempat di Panti Asuhan Annisa di jln. Katio, gg.Dakota , Marpoyan Damai Kab.Tangerang Tengah, Pekanbaru,Riau.

Bentuk kegiatan pengabdian yang dilaksanakan adalah penyuluhan dan pendidikan kesehatan berupa ceramah tentang Obesitas pada Anak dan Remaja. Sebelum melakukan penyuluhan pelaksana memberikan bina suasana kepada ibu pembimbing dan anak serta remaja yang hadir di panti asuhan Annisa, agar mereka mau mendengarkan dan menerima penyuluhan tersebut. Sebelum memberikan penyuluhan dilakukan pre test untuk melihat bagaimana tingkat pengetahuan sasaran tentang obesitas pada anak dan remaja. Dari hasil yang didapatkan, dapat disimpulkan bahwa beberapa anak dapat memahami tentang obesitas pada anak dan remaja.

Tabel 1.4
Rundown Acara Kegiatan Pengabdian Masyarakat

| o | Kegiatan Penyuluhan | Metode | Media | Waktu |
|---|--|-------------------------------------|-------------|----------|
| 1 | <u>Pembukaan</u> 1. Memberikan salam 2. Memperkenalkan diri 3. Menjelaskan tujuan 4. Menyebutkan materi bahasan yang akan disampaikan | Ceramah | Power Point | 25 menit |
| 2 | <u>Pelaksanaan</u> 1. Memberikan pre test dalam bentuk lisan 2. Menjelaskan materi pendidikan kesehatan, dimana materinya adalah: a. Pengertian obesitas b. Faktor yang menyebabkan Obesitas c. Pola makan yang dapat menyebabkan Obesitas d. Dampak Obesitas e. Pencegahan Obesitas f. Hal yang harus dilakukan jika terjadi obesitas g. Demonstrasi isi Piringku h. pembagian dorprise | Lisan Ceramah dan Demonstrasi | Power Point | 25 menit |
| 3 | <u>Evaluasi</u> | | | |

| | | | | |
|---|---|--|---|----------|
| | <ol style="list-style-type: none"> 1. Menyimpulkan inti pendidikan kesehatan 2. Memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya 3. Memberikan post test berupa pertanyaan secara lisan 4. memberikan dorprise kepada anak yang menjawab pertanyaan. | <p>Ceramah Tanya jawab Lisan</p> | | 15 menit |
| 4 | <p><u>Penutup</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menyimpulkan keseluruhan materi pendidikan kesehatan 2. Menyampaikan ucapan terima kasih 3. Mengucapkan salam 4. Foto bersama | Ceramah | - | 5 menit |

BAB V

PENUTUP

1. Kesimpulan

Dari data diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa obesitas tidak hanya terjadi pada remaja dan orang dewasa, namun pada anak-anak juga. Obesitas merupakan kelebihan berat badan dalam kondisi akumulasi lemak yang abnormal atau berlebihan di jaringan adiposa. Obesitas pada anak merupakan masalah kesehatan karena prevalensi obesitas anak di dunia semakin meningkat. Dan faktor penyebabnya yaitu faktor genetik, faktor sosial, faktor gaya hidup, da lain-lain. Adapun cara mencegahnya yaitu dengan rutin berolahraga serta dengan tahapan terapi psikologis. Kita perlu juga jaga pola makan. Perlunya menanamkan pendidikan kesehatan pada anak sejak usia dini, melaluipeningkatan komunikasi, informasi dan edukasi (KIE), seperti gerakan anti rokok, gerakan cinta serat (sayur dan buah), budayakan aktivitas fisik dan lain-lain.

Obesitas adalah suatu keadaan ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar dalam jangka waktu yang lama. Banyaknya konsumsi energi dari makanan yang dicerna melebihi energi yang digunakan untuk metabolisme dan aktivitas sehari hari. Kelebihan energi ini akan disimpan dalam bentuk lemak dan jaringan lemak sehingga dapat berakibat pertambahan berat badan (Bohannon 2007). Obesitas didefinisikan sebagai akumulasi lemak abnormal atau berlebihan yang berisiko bagi kesehatan (Sugitami. et al. 2019). Obesitas tidak hanya terjadi pada orang dewasa, namun juga bisa terjadi pada anak-anak dan remaja. Obesitas pada anak dan remaja dapat mengakibatkan berbagai macam penyakit lainnya seperti : degenerative yang sangat mematikan, seperti : penyakit kardiovaskuler, jantung, stroke, hipertensi, diabetes mellitus, rrranker, *sleep apnea*. Penyebab dari obesitas pada anak dan remaja yaitu Faktor genetik, pola makan berlebihan, pengaruh emosional, lingkungan, faktor obat-obatan dan hormonal, dan aktivitas fisik.

2. Saran

Ketika berat badan sudah terlanjur berlebih, maka perlu ada berbagai intervensi yang dilakukan. Untuk itu, upaya pencegahan perlu dilakukan. Salah satunya mendukung Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas). Beberapa kegiatan yang dianjurkan di antaranya meningkatkan aktivitas fisik, peningkatan perilaku hidup sehat, pemeriksaan kesehatan berkala, dan lainnya. Minimal satu tahun sekali kita tahu kondisi kesehatan kita. Menimbang (berat badan) kan tidak susah, bisa hitung Indeks Massa Tubuh (IMT) kita jika obesitas maka harus mengurangi asupan.

DAFTAR PUSTAKA

<http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/apa-saja-pola-makan-yang-dapat-menyebabkan-obesitas>

<https://m.klikdokter.com/info-sehat/read/3636716/belajar-dari-arya-permana-ini-yang-harus-dilakukan-bila-sudah-obesitas>

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA

REMAJA Volume 2, Nomor 1, Maret 2021 Jurnal Kesehatan Tambusai

Aritonang I. 2011. *Menilai Status Gizi untuk Mencapai Sehat Optimal*. Leutika. Yogyakarta.

Arundhana, A.I.,2013, *Kebiasaan sarapan dan risiko obesitas remaja*. Bul.Gizi DIY 13, 56-64.

Arundhana, A.I dan Asriadi Masnar.2021. *Obesitas Anak dan Remaja (Faktor Risiko, Pencegahan, dan Isu Terkini)*. Depok : CV. Edugizi Pratama Indonesia.

Nally, Sarah, Angela Carlin, Nicole E. Blackburn, Judith S. Baird, Jo Salmon, Marie H. Murphy, dan Alison M. Gallagher. 2021. “*The effectiveness of school-based interventions on obesity-related behaviours in primary school children: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials.*” *Children* 8 (6). <https://doi.org/10.3390/children8060489>.

Pengaruh obesitas pada perkembangan siswa sekolah dasar dan penanganannya dari pihak sekolah dan keluarga. (2015). Retrieved november 24, 2021, from jurnal.unirta.ac.id: <https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/jpsd/article/view/691>

Riskesdas. 2018. “*Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018.*” *Kementrian Kesehatan RI* 53 (9): 1689–99.

Setyawati, V & Setyawati, M. 2015. *Karakter Gizi Remaja Putri Urban dan Rural di Provinsi Jawa Tengah*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Vol.11, 43-52.

pondok pesantren igbs darul marhamah desa jatisari Kecamatan Cileungsi Kabupaten Bogor Jawa Barat.” *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ*, no. September.

<https://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat/article/viewFile/5434/3644>.

Hermawan. D. 2016. Sehat Selalu dengan Vitamin D. Yogyakarta: Penerbit Buku Andi.

Rolland-Cachera, M.F., 2011. Childhood obesity: current definitions and recommendations for their use. *Int.*

Makmun, A., Putri, A.B., n.d. Pola Makan terhadap Obesitas xx, 68–76.

LAMPIRAN

A. Pertanyaan Pre test dan Post test

1. Faktor yang menyebabkan Obesitas?
 - a. Faktor genetic
 - b. Pola makan
 - c. Faktor aktivitas fisik (olahraga)
 - d. Faktor obat-obatan dan hormonal
2. Cara mencegah Obesitas?
 - a. Tidak makan sambil nonton/ main game
 - b. Membawa bekal sehari untuk anak sekolah
 - c. Perbanyak aktivitas fisik diluar ruangan
 - d. Makan dengan pola nasi piringku
3. Dampak terjadinya Obesitas?
 - a. Asma
 - b. Henti napas saat tidur
 - c. Kanker payudara
 - d. Perlemakan hati

b. Daftar Hadir Peserta Penyuluhan

DAFTAR HADIR

HARI, TANGGAL :
 TEMPAT :
 WAKTU :

| NO | NAMA | STATUS | TANDA TANGAN |
|-----|-----------------------------|--------|--------------|
| 25. | MIEZA ANGGRAINI | | |
| 26. | AOIMBA | | |
| 27. | LAURA YUSNI HIRMANA | | |
| 28. | Suci Rizita | | |
| 29. | afri | | |
| 30. | PUTRI AURAHUL JANNAH | | |
| 31. | KANI | | |
| 32. | kaista | | |
| 33. | Lailatul Syaifa Hazwa | | |
| 34. | Sertina nikien Sebranti | | |
| 35. | Venzanya Nazwa Satya Fevina | | |
| 36. | Tasya Monica | | |
| 37. | | | |
| 38. | | | |
| 39. | | | |
| 40. | | | |
| 41. | | | |
| 42. | | | |
| 43. | | | |
| 44. | | | |
| 45. | | | |
| 46. | | | |
| 47. | | | |
| 48. | | | |

DAFTAR HADIR

HARI, TANGGAL :

TEMPAT :

WAKTU :

| NO | NAMA | STATUS | TANDA TANGAN |
|-----|-----------------------------|--------|--------------|
| 25. | MIFZA ANGGRAINI | | |
| 26. | AOIMDA | | |
| 27. | LAURA YUSNI ZURMUDA | | |
| 28. | SUCI ROZITA | | |
| 29. | AIFI | | |
| 30. | PUTRI AURAHUL JANNAH | | |
| 31. | KANDI | | |
| 32. | KARISTA | | |
| 33. | LAILATUL SYAIFA MAZWA | | |
| 34. | SERLINA NIKEN SEBRIANT | | |
| 35. | VENZANYA MAZWA SATYA FERUNA | | |
| 36. | TASYA MONICA | | |
| 37. | | | |
| 38. | | | |
| 39. | | | |
| 40. | | | |
| 41. | | | |
| 42. | | | |
| 43. | | | |
| 44. | | | |
| 45. | | | |
| 46. | | | |
| 47. | | | |
| 48. | | | |



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)

HANG TUAH PEKANBARU

Jl. Mustafa Bari No. 5 Tangkawang Selatan Pekanbaru, Telp. (0761) 33815 Fax. (0761) 863648
email : stikes.htp@gmail.com lalin Mondiknas : 276/DIG/2002 Website : www.htp.ac.id

SURAT PERINTAH TUGAS

No. : 07/STIKes-HTP/XII/2022/ 0945.A

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Ahmad Hanafi, SKM., M.Kes
No.Reg : 10306114265
Jabatan : Ketua STIKes Hang Tuah Pekanbaru

Dengan ini memberikan tugas kepada Dosen STIKes Hang Tuah Pekanbaru untuk dapat melaksanakan :

Nama : Elmia Kursani, SST, M.Kes (NIDN 1029068001)
Husni Mubarak 19011184
Siti adinda Fauziah 19011120
Kevina Amanda 19011177

Unit Kerja/ Bagian : Prodi Kesmas

Tugas : Penyuluhan tentang Obesitas Pada Anak Dan remaja Di Panti Asuhan Annisa Pekanbaru

Demikian surat tugas ini, untuk dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan di : Pekanbaru

Pada tanggal : 06 Desember 2021
STIKes Hang Tuah Pekanbaru

Ketua,

Ahmad Hanafi, SKM.M. Kes
No.Reg. 10306114265

c. Dokumentasi Pelaksanaan Kegiatan



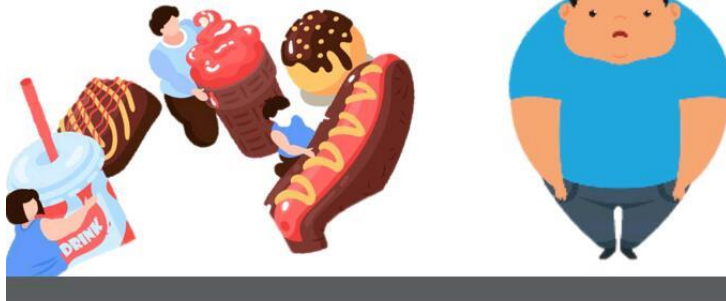






d. **Power Point**

OBESITAS PADA ANAK DAN REMAJA



APA ITU OBESITAS ?

Obesitas adalah kondisi kronis akibat penumpukan lemak dalam tubuh yang sangat tinggi yang bisa terjadi pada anak, remaja dan dewasa dengan penyebaran terluas dan menjadi masalah di seluruh dunia.



FAKTOR YANG MENYEBABKAN OBESITAS

Faktor Genetik



Bila salah satu orangtuanya Obesitas, maka peluang anak-anak menjadi Obesitas 40-50%.

Dan bila kedua orang tuanya menderita Obesitas maka peluang faktor keturunan menjadi 70-80%.

Pola Makan



Jumlah asupan energi yang berlebih menyebabkan kelebihan berat badan dan Obesitas. Jenis makanan dengan kepadatan energi yang tinggi (tinggi lemak, gula, serta kurang serat) menyebabkan ketidakseimbangan energi.

Pola Aktivitas Fisik



Pola Aktivitas Fisik Sedentary (kurang gerak) menyebabkan energi yang dikeluarkan tidak maksimal sehingga meningkatkan risiko Obesitas.

Faktor Obat-obatan & Hormonal



Obat-Obatan

Obat-obatan jenis steroid yang sering digunakan dalam jangka waktu yang lama untuk terapi asma, osteoarthritis dan alergi dapat menyebabkan nafsu makan yang meningkat sehingga meningkatkan risiko obesitas.

Hormonal

Hormonal yang berperan dalam kejadian obesitas antara lain adalah hormon leptin, ghrelin, tiroid, insulin dan estrogen.



Sumber: Fakultas Kedokteran

POLA MAKAN YANG DAPAT MENYEBABKAN OBESITAS



Apakah Dampak OBESITAS?



BAHAYA OBESITAS Dampak Sosial



PENCEGAHAN OBESITAS





Apa yang harus dilakukan bila Anda Obesitas?

Pola Makan *Bag. B*

- Utamakan konsumsi protein rendah lemak
- Jadikan buah utuh sebagai makanan selingan
- Banyak minum air
- Perbanyak konsumsi sayur yang diolah dengan cara direbus atau ditumis
- Hindari buah yang berenergi tinggi seperti durian, mangga, sawo, cempedak, pisang, srikaya dan alpukat

POLA EMOSI MAKAN

Kenali emosi makan. Hindari mengalihkan emosi dengan banyak makan pada saat marah, stres, bosan, dan lain-lain

Makanlah hanya pada saat merasa lapar bukan karena lapar mata

POLA TIDUR/ISTIRAHAT

Istirahatlah/tidur dengan cukup (sekitar 6-8 jam)

Kurang tidur menyebabkan lebih banyak peluang waktu untuk makan. Waktu untuk beraktivitas fisik jadi lebih sedikit

OBESITAS

OBESITAS

e. Leaflet



