









Lampiran 13. Lembar Storyboard Booklet

**STORYBOARD BOOKLET**

No	Keterangan	Visual	Halaman
1	<p>a. Judul booklet</p> <p>b. Logo polkesma, logo kemenkes, logo germas</p>		
2	<p>Kata pengantar</p> <p>Menjelaskan tujuan boklet</p>		1

3	<p>Kata sambutan</p> <p>Berisi ajakan penulis kepada sasaran</p>		2
4	<p>Daftar isi</p>		3
5	<p>Pengertian obesitas</p>		4

6	Ciri-ciri anak mengalami obesitas	<p>5</p> <h3>Ciri-ciri anak mengalami Obesitas</h3> <p>Hal sederhana yang dapat membantu kita untuk memastikan bahwa anak obesitas adalah dengan mengenali ciri-ciri berikut ini:</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li><b>01</b> Perut buncit, wajah bulat, pipi tembem, dan bahu rangkap, leher relatif pendek</li> <li><b>02</b> Pada anak perempuan, datangnya pubertas lebih dini yaitu usia kurang dari 9 tahun sudah mengalami menstruasi</li> <li><b>03</b> Pada anak laki-laki, dada membusung dan payudara sedikit membesar, serta penis mengecil (tidak terlihat secara utuh karena tertutup oleh timbunan lemak)</li> </ul>	5
7	Faktor resiko	<p>6</p> <h3>Faktor Risiko</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>01</b> <b>Genetik</b> Salah satu faktor keturunan, obesitas juga dapat diturunkan secara langsung tidak sadar yang sampai dengan orang tua mereka</li> <li><b>02</b> <b>Kebiasaan makan</b> Sering mengonsumsi makanan siap saji, makanan instan, makanan botolan, dan bergula</li> <li><b>03</b> <b>Penurunan aktifitas fisik</b> Anak lebih sering menggunakan kendaraan untuk beraktivitas, sering bermain game, menonton televisi, dan kurang berolahraga</li> </ul>	6
8	Bahaya obesitas bagi kesehatan	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Obesitas saat dewasa</li> <li>Pertumbuhan terganggu &amp; imun menurun</li> <li>Gangguan seksual &amp; psikologis</li> <li>Prestasi akademis terganggu</li> <li>Berbagai penyakit tidak menular</li> </ul> <p><b>BAHAYA</b></p> <p><b>OBSESITAS PADA ANAK</b></p> 	7

9	Cara mengukur obesitas	 <p><b>Mengukur Obesitas</b></p> <p><b>INDEKS MASA TUBUH (IMT)</b></p> <p>Merupakan indeks sederhana dari berat badan yang digunakan mengklasifikasikan kelebihan berat badan dan obesitas pada orang dewasa.</p> <p>IMT didefinisikan sebagai berat badan seseorang dalam kilogram dibagi dengan kuadrat tinggi badan dalam meter (Kg/m<sup>2</sup>)</p> <p><b>Cara Menghitung IMT</b></p> <p><b>IMT =</b> <math>\frac{\text{Berat badan (Kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)} \times \text{Tinggi Badan (m)}}</math></p> <p><b>Klasifikasi IMT</b></p> <table border="1" data-bbox="826 645 986 792"> <thead> <tr> <th colspan="2">Nasional</th> <th colspan="2">Dunia</th> </tr> <tr> <th>Klasifikasi</th> <th>IMT</th> <th>Klasifikasi</th> <th>IMT</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Kurus</td> <td>&lt;18,5</td> <td>Kurus</td> <td>&lt;17,9</td> </tr> <tr> <td>Normal</td> <td>18,5-25,0</td> <td>Normal</td> <td>17,9-24,9</td> </tr> <tr> <td>Obesitas tingkat I</td> <td>25-30</td> <td>Obesitas tingkat I</td> <td>25,0-29,9</td> </tr> <tr> <td>Obesitas tingkat II</td> <td>30-40</td> <td>Obesitas tingkat II</td> <td>30,0-34,9</td> </tr> <tr> <td>Obesitas tingkat III</td> <td>&gt;40</td> <td>Obesitas tingkat III</td> <td>&gt;35</td> </tr> </tbody> </table>	Nasional		Dunia		Klasifikasi	IMT	Klasifikasi	IMT	Kurus	<18,5	Kurus	<17,9	Normal	18,5-25,0	Normal	17,9-24,9	Obesitas tingkat I	25-30	Obesitas tingkat I	25,0-29,9	Obesitas tingkat II	30-40	Obesitas tingkat II	30,0-34,9	Obesitas tingkat III	>40	Obesitas tingkat III	>35	8
Nasional		Dunia																													
Klasifikasi	IMT	Klasifikasi	IMT																												
Kurus	<18,5	Kurus	<17,9																												
Normal	18,5-25,0	Normal	17,9-24,9																												
Obesitas tingkat I	25-30	Obesitas tingkat I	25,0-29,9																												
Obesitas tingkat II	30-40	Obesitas tingkat II	30,0-34,9																												
Obesitas tingkat III	>40	Obesitas tingkat III	>35																												
9	Hal yang perlu diperhatikan saat mengukur IMT	 <p><b>Hal yang harus diperhatikan agar perhitungan akurat!</b></p> <p><b>Lepaskan sepatu, pakaian luar, dan aksesoris pada anak.</b></p> <p><b>Saat mengukur tinggi badan,</b> berdiri dengan kedua kaki menyatu di lantai yang tidak berkarpet, dengan kepala, bahu, punggung, bokong dan tumit menempel di atas permukaan dinding yang datar. Pastikan anak tidak membungkuk atau mengangkat tumit.</p> <p><b>Saat menimbang berat badan,</b> gunakan timbangan digital yang diletakkan di lantai rata dan tidak berkarpet. Minta anak untuk menempatkan kedua kaki di tengah timbangan tanpa bergerak.</p> <p>Usahakan untuk selalu menggunakan alat yang sama untuk pengukuran. Selain itu, lakukan pengukuran pada waktu yang sama. Contohnya di pagi hari sebelum sarapan atau di sore hari sebelum makan.</p>	9																												
10	Pencegahan obesitas	 <p><b>PENCEGAHAN Obesitas pada anak</b></p> <p><b>POLA HIDUP SEHAT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Perbanyak aktifitas diluar ruangan       <ul style="list-style-type: none"> <li>• Minimal 30 menit sehari</li> <li>• Minimal 3-5 hari dalam seminggu</li> </ul> </li> <li>✓ Batasi penggunaan gadget</li> <li>✓ Tidak merokok dan mengonsumsi alkohol</li> </ul> <p><b>POLA MAKAN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 kali setiap hari</li> <li>• Batasi makanan siap saji</li> <li>• Banyak makan buah dan sayur</li> <li>• Hindari minuman ringan dan bersoda</li> <li>• Biasakan selalu sarapan sehat dan membawa bekal</li> </ul> <p><b>UBAH KEBIASAAN BURUK</b></p> <p>Tidak makan sambil nonton TV dan biasakan makan bersama keluarga</p>	10																												

11	Profil peneliti		11
12	Sampul belakang		