



KEMENTERIAN  
KESEHATAN  
REPUBLIK  
INDONESIA



# BERSAMA CEGAH OBESITAS SEJAK DINI



**Kartika Indriyani**

**Program Studi STr Promosi Kesehatan  
Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang**

# Kata Pengantar

Booklet pencegahan obesitas pada anak usia sekolah ini adalah untuk mencegah terjadinya obesitas pada anak khususnya anak usia sekolah dasar. Diharapkan dengan adanya media booklet ini dapat meningkatkan pemahaman anak tentang obesitas dan pencegahannya.



# Kata Sambutan

**Hallo teman sehat!!**

Mari membaca booklet ini dengan seksama karena berbagai info menarik tentang obesitas sangat penting untuk mencegah terjadinya obesitas.

Obesitas dapat teman sehat cegah sejak dini dan oleh diri sendiri.

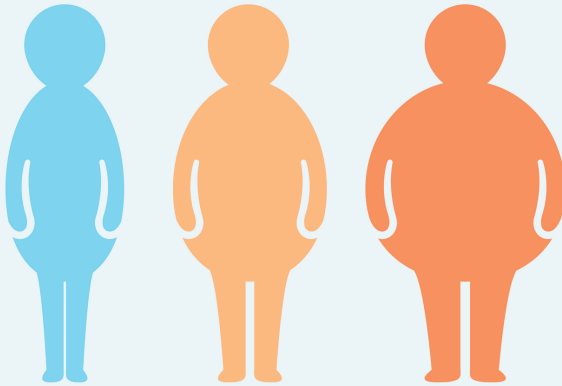
**Selamat membaca!**



# Daftar Isi

<b>Kata Pengantar.....</b>	<b>1</b>
<b>Kata sambutan.....</b>	<b>2</b>
<b>Daftar isi.....</b>	<b>3</b>
<b>Apa itu obesitas?.....</b>	<b>4</b>
<b>Ciri- ciri obesitas.....</b>	<b>5</b>
<b>Faktor risiko.....</b>	<b>6</b>
<b>Bahaya obesitas .....</b>	<b>7</b>
<b>Cara mengukur obesitas.....</b>	<b>8</b>
<b>Perhitungan kurat obesitas.....</b>	<b>9</b>
<b>Pencegahan obesitas.....</b>	<b>10</b>
<b>Profil penulis</b>	
<b>Catatan</b>	

# Apa itu OBESITAS?



**Obesitas merupakan penumpukan lemak yang berlebihan akibat ketidakseimbangan asupan energi (*energy intake*) dengan energi yang digunakan (*energy expenditure*) dalam waktu lama.**

# Ciri-ciri anak mengalami **Obesitas**

Hal sederhana yang dapat membantu kita untuk memastikan bahwa anak obesitas adalah dengan mengenali ciri-ciri berikut ini:

01

Perut buncit, wajah bulat, pipi tembem, dan bahu rangkap, leher relatif pendek

02

Pada anak perempuan, datangnya pubertas lebih dini yaitu usia kurang dari 9 tahun sudah mengalami menstruasi

03

Pada anak laki-laki, dada membusung dan payudara sedikit membesar, serta penis mengecil (tidak terlihat secara utuh karena tertutup oleh timbunan lemak)



# Faktor Risiko



01



## Genetik

atau faktor keturunan. obesitas juga dapat disebabkan gaya hidup tidak sehat yang serupa dengan orang tuanya



02

## Kebiasaan makan

Sering mengonsumsi makanan siap saji, olahan, makanan berlemak, dan bergula



03

## Penurunan aktifitas fisik

Anak lebih sering meluangkan waktunya untuk bermain game, smartphone / gadget dibanding keluar rumah

**Obesitas saat dewasa**

**Pertumbuhan terganggu &  
imun menurun**

**Gangguan seksual &  
psikologis**

**Prestasi akademis  
terganggu**

**Berbagai penyakit  
tidak menular**

**BAHAYA**

**OBESITAS  
PADA ANAK**



# Mengukur



## Obesitas

## INDEKS MASA TUBUH (IMT)

Merupakan indeks sederhana dari berat badan yang digunakan mengklasifikasikan kelebihan berat badan dan obesitas pada orang dewasa.

IMT didefinisikan sebagai berat badan seseorang dalam kilogram dibagi dengan kuadrat tinggi badan dalam meter ( $\text{Kg}/\text{m}^2$ )

### Cara Menghitung IMT

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat badan (Kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)} \times \text{Tinggi Badan (m)}}$$

### Klasifikasi IMT

#### Nasional

Klasifikasi	IMT
Kurus	<18,5
Normal	18,5-<25,0
Obesitas tingkat I	25-<30
Obesitas tingkat II	30-<40
Obesitas tingkat II	$\geq 40$

#### Dunia

Klasifikasi	IMT
Kurus	<17,0
• Berat	
• Ringan	17,0-<18,4
Normal	18,5-<25,0
Gemuk	
• Berat	25,1-<27,0
• Ringan	$\geq 27$

# Hal yang harus diperhatikan agar perhitungan akurat!



**Lepaskan** sepatu, pakaian luar, dan aksesoris pada anak.

**Saat mengukur tinggi badan**, 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.



**Saat menimbang berat badan**, gunakan timbangan digital yang diletakkan di lantai rata dan tidak berkarpet. Minta anak untuk menempatkan kedua kaki di tengah timbangan tanpa bergerak.

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.



# PENCEGAHAN Obesitas pada anak



## POLA HIDUP SEHAT

- ✓ Perbanyak aktifitas diluar ruangan
  - Minimal 30 menit sehari
  - Minimal 3-5 hari dalam seminggu
- ✓ Batasi penggunaan gadget
- ✓ Tidak merokok dan mengonsumsi alkohol

## POLA MAKAN



- 3 kali setiap hari
- Batasi makanan siap saji
- Banyak makan buah dan sayur
- Hindari minuman ringan dan bersoda
- Biasakan selalu sarapan sehat dan membawa bekal

## UBAH KEBIASAAN BURUK

Tidak makan sambil nonton TV dan biasakan makan bersama keluarga



# PROFIL



# PENULIS

**Nama : Kartika Indriyani**

**No telp : 085648298816**

**Email : kartikaindri02@gmail.com**

**Alamat : Jl. Karya Husada desa Maduran,  
kec. Maduran, kab Lamongan**



# Catatan



A series of horizontal lines for writing, consisting of 13 evenly spaced lines across the page.



# AYO BERGERAK CEGAH OBESITAS

