

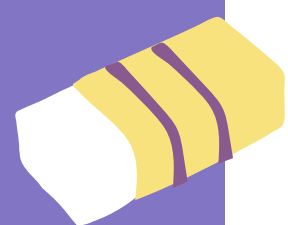
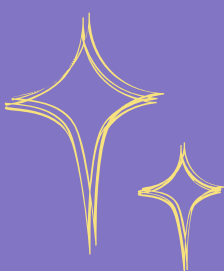


Hidup Sehat Bebas Obesitas

Untuk Masa Depan Remaja yang Lebih Baik



Daftar Isi



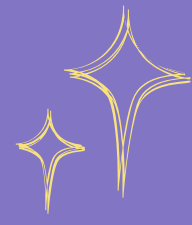
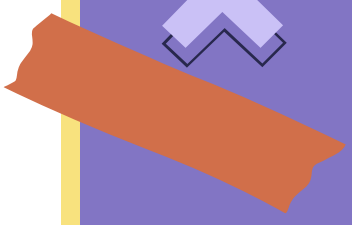
 Apa itu obesitas?

 Penyebab

 Dampak

 Pencegahan

 Rumus IMT 



Apa itu obesitas?

Menurut UNICEF, 1 dari 7 remaja usia 13–18 tahun di Indonesia tergolong kelebihan berat badan atau obesitas

Obesitas adalah

Kelebihan lemak tubuh yang terakumulasi dan tersimpan dalam jaringan lemak dan beresiko menimbulkan dampak buruk bagi kesehatan



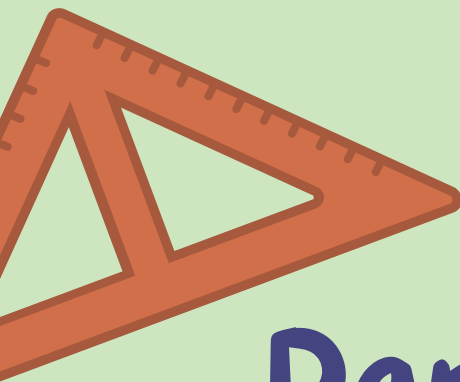
Remaja yang mengalami obesitas berisiko menjadi obesitas juga pada saat dewasa, sehingga meningkatkan risiko kesakitan dan kematian

Penyebab Obesitas



- ✓ Pola Makan Tidak Seimbang
- ✓ Kurangnya Aktivitas Fisik dan Gaya Hidup Sedentari
- ✓ Faktor Genetik dan Keturunan
- ✓ Faktor Psikologis dan Emotional Eating

- ✓ Gangguan Tidur dan
- ✓ Pola Tidur Tidak Sehat
- ✓ Lingkungan dan Sosial Ekonomi



Dampak Obesitas

Jangka pendek:

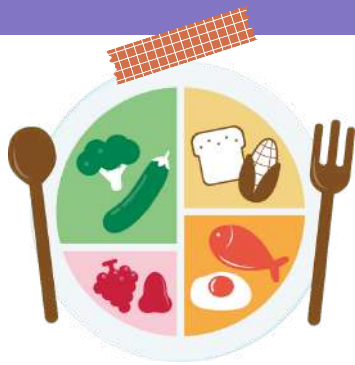
- Mudah lelah
- Gangguan tidur
- Masalah pernapasan (sleep apnea)
- Nyeri Sendi & Gangguan Postur
- Penurunan Kepercayaan Diri (Body Image Issues)

Jangka panjang:

- Risiko penyakit stroke, jantung, diabetes, tekanan darah tinggi, penyakit metabolik
- Risiko psikologis seperti depresi
- Obesitas saat dewasa
- Makan emosional (Emotional Eating)



Strategi Pencegahan Obesitas



**Pola Makan
Seimbang dan
Terstruktur**



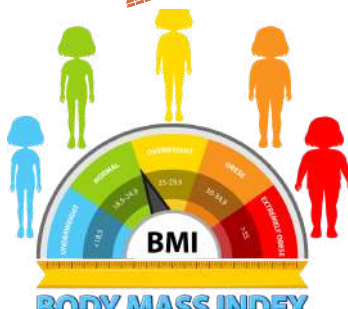
**Aktif Bergerak
Setiap Hari**



**Tidur Cukup dan
Teratur**



**Kurangi Makan
karena Emosi
(Emotional Eating)**



**Pantau Berat Badan
dan Tinggi Badan
Secara Berkala**



**Modifikasi Perilaku
(hindari gaya hidup
sedentari)**

Pola Hidup Sehat

Pola Makan Sehat

- ✓ Pedoman "Isi Piringku" dari Kemenkes
- ✓ Makan 3x sehari + camilan sehat
- ✓ Kurangi makanan cepat saji, minuman manis, gorengan
- ✓ Perbanyak buah, sayur, air putih



Aktivitas Fisik

- ✓ Anjuran WHO: minimal 60 menit/hari
- ✓ Contoh olahraga ringan: jogging, skipping, dancing, naik-turun tangga
- ✓ Aktivitas menyenangkan: main bola, bersepeda, senam, berenang
- ✓ Kurangi screen time dan duduk terlalu lama



Tidur dan Istirahat Cukup

- ✓ Remaja butuh 7–9 jam tidur malam
- ✓ Hindari begadang (ganggu hormon lapar)



Kesehatan Mental

- ✓ Hindari emotional eating (makan saat stres)
- ✓ Cara mengelola stres: journaling, ngobrol, olahraga
- ✓ Positif terhadap tubuh sendiri (body positivity)



Perhitungan Indeks Massa Tubuh

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{(\text{Tinggi badan (m)})^2}$$

IMT	Kategori Umum (Remaja)
< 18,5	Berat badan kurang / kurus
18,5 – 22,9	Normal (berat badan sehat)
23 – 24,9	Kelebihan berat badan
≥ 25	Obesitas



Daftar Pustaka

1. Benavides, C., Benítez-Andrades, J. A., Marqués-Sánchez, P., & Arias, N. (2024). eHealth Intervention to Improve Health Habits in the Adolescent Population: Mixed Methods Study. arXiv.
 2. Jebeile, H., Kelly, A. S., O'Malley, G., & Baur, L. A. (2022). Obesity in children and adolescents: epidemiology, causes, assessment, and management. *Lancet Diabetes & Endocrinology*, 10(5), 351–365.
 3. Lister, N. B., Baur, L. A., Felix, J. F., Hill, A. J., Marcus, C., & Reinehr, T., et al. (2023). Child and adolescent obesity. *Nature Reviews Disease Primers*, 9, Article 24.
 4. Martin, J., Chater, A., & Lorencatto, F. (2020). Effective Behavior Change Techniques in the Prevention and Management of Childhood Obesity. *International Journal of Obesity, Annual Review of Clinical Psychology*, 16, 351–78.
 5. Ariyanto, A., Fatmawati, T. Y., & Efni, N. (2023). Edukasi Manajemen Pengendalian Obesitas pada Remaja. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 6(3).
 6. Thahir, A. I. A., & Masnar, A. (2021). Obesitas anak dan remaja: Faktor risiko, pencegahan, dan isu terkini. *EduGizi Pratama Indonesia*
- 