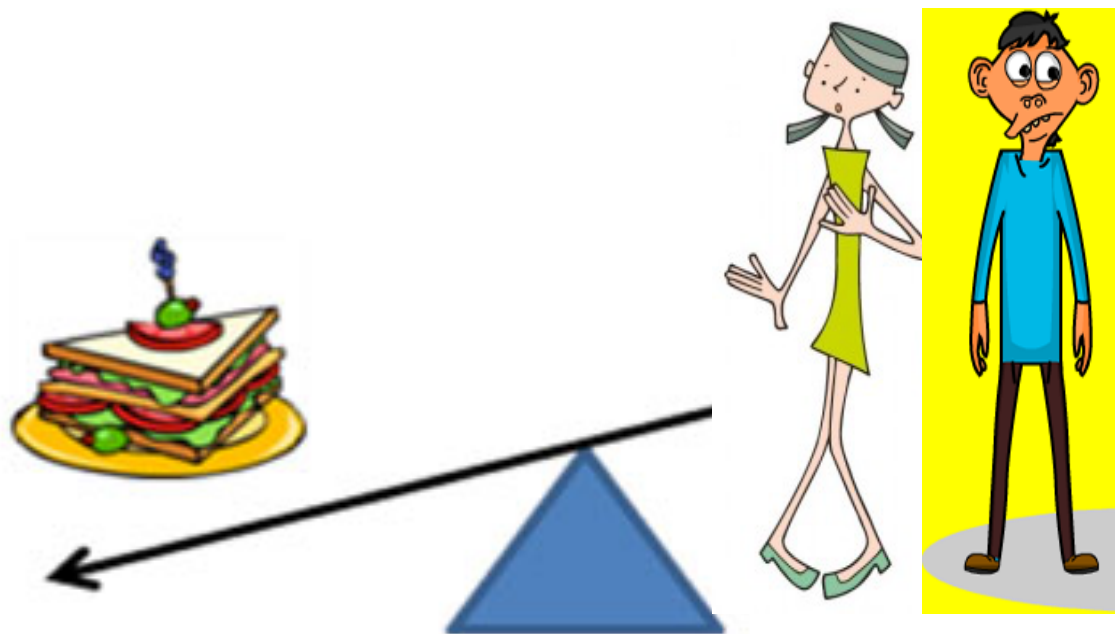
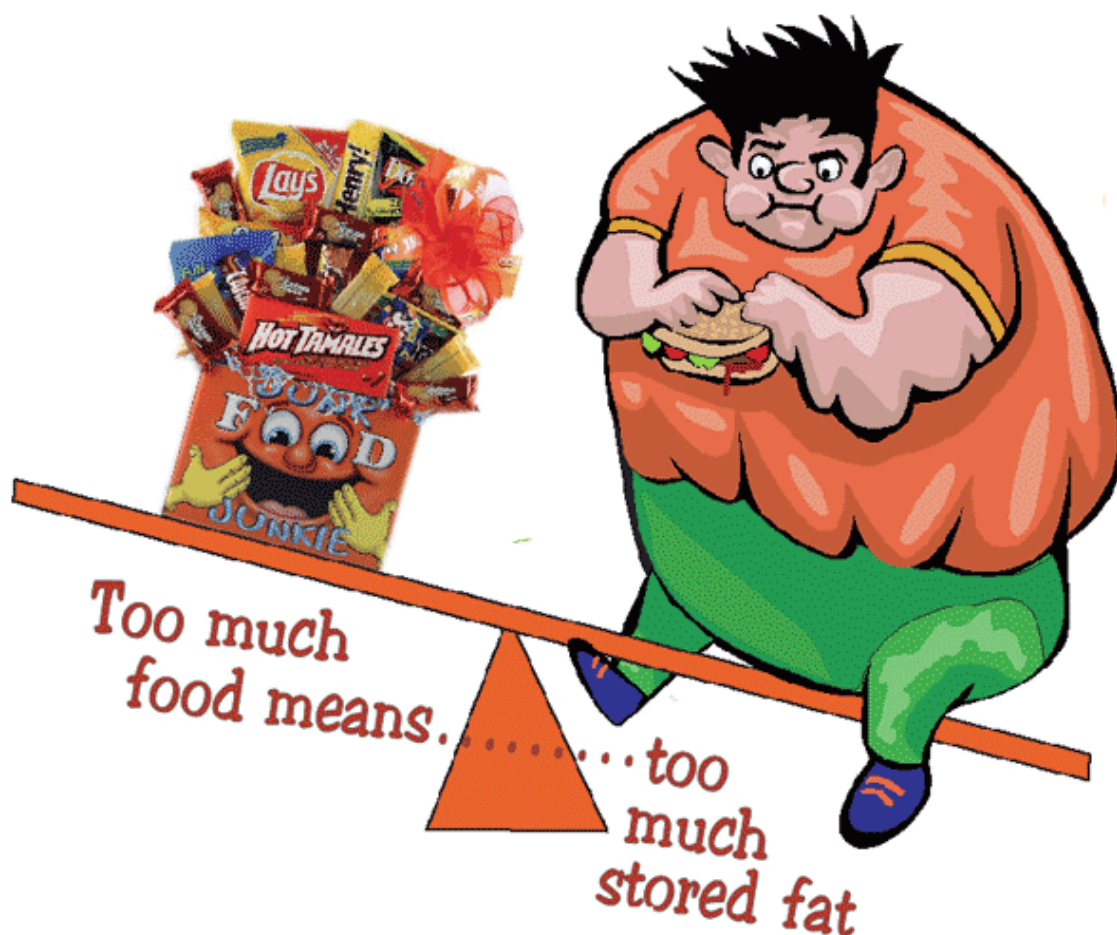


COBA TEBAK MANA YANG DISEBUT GEMUK ATAU OBESITAS?



A

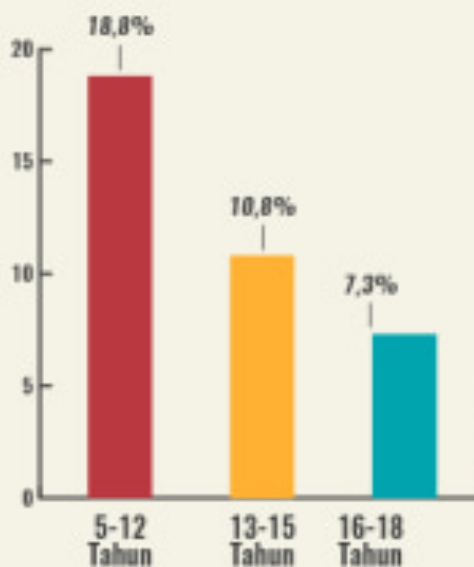


B

TINGKAT OBESITAS ANAK INDONESIA

Obesitas kini menjadi persoalan yang melanda berbagai kalangan dari berbagai usia. Di Indonesia, angka kegemukan pada anak dilaporkan meningkat hingga tiga kali lipat.

PREVALENSI KEHEMUKAN DAN OBESITAS ANAK INDONESIA



BERDASARKAN JENIS KELAMIN

9,4%
Laki-Laki

6,6%
Perempuan

PREVALENSI OBESITAS TERTINGGI USIA 5-12 TAHUN

* Berdasarkan Provinsi



BERDASARKAN TEMPAT TINGGAL

9,1%
Perkotaan

7,1%
Pedesaan

APA ITU OBESITAS?

Obesitas atau kegemukan merupakan suatu kondisi dimana tubuh mengalami **penumpukan lemak**. Penumpukkan ini terjadi karena **makanan** yang yang dimakan **lebih banyak** dibandingkan dengan melakukan aktivitas fisik.



Ciri Fisik

Pipi tembem

Wajah tampak bulat

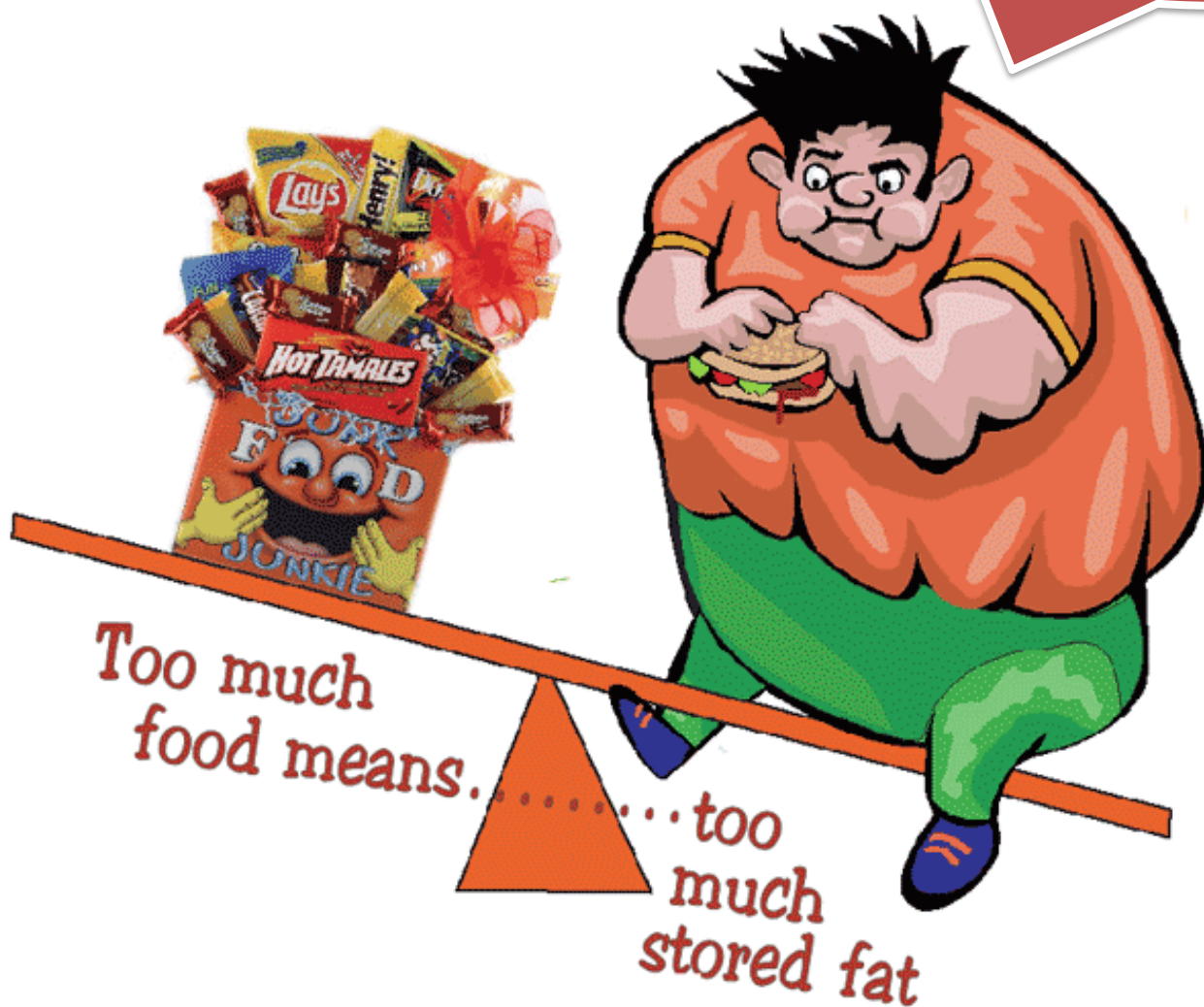
Leher terlihat pendek

Perut buncit

Paha bagian dalam saling bergesekan

...Bayangkan permainan jungkat-jungkit

Makan terlalu banyak...
Sedikit bergerak...
Akhirnya LEMAK
menumpuk



Faktor Risiko Obesitas

Faktor Genetik

Faktor genetik atau keturunan dapat menjadi salah satu faktor pemicu obesitas pada anak. Anak yang mempunyai orang tua obesitas 5,89 kali lebih berisiko mengalami obesitas

(Fachrunissa *et al.*, 2016)

Faktor Aktivitas

Faktor aktivitas fisik yang rendah atau kurang gerak dapat meningkatkan risiko obesitas --> energi dari makanan tidak dipakai untuk bergerak akhirnya ditumpuk menjadi lemak dalam tubuh



Faktor Pola Makan

1. Sering mengonsumsi makanan cepat saji (*junk food*).
Contoh: Pizza, burger, *fried chicken*/ayam crispy
2. Sering mengonsumsi makanan olahan, jajanan, atau camilan yang mempunyai rasa manis atau asin dan gurih
3. Sering minum minuman manis
4. Sering melewatkan sarapan pagi
5. Jarang mengonsumsi sayur dan buah

Penyebab Obesitas Terkini...

- Penggunaan Gadget (HP, playstation dan komputer) terlalu lama.
- Gunakan HP dan komputer hanya untuk sekolah.



Makanan-minuman penyebab obesitas Jika dimakan sering..



Makanan cepat saji, jajanan yang digoreng dan asin/gurih, jajanan manis



Minuman manis kekinian, topping macam-macam



10 Pesan Biar Nggak Obesitas

1.

Biasakan diri untuk TIDAK makan sambil menonton televisi atau sambil memakai gadget



<https://image.freepik.com/>

2.

Batasi waktu pemakaian Gadget



<https://image.freepik.com/>

Untuk anak usia >2 tahun anjuran *screen time* (waktu yang digunakan untuk menonton tv/bermain gadget) **TIDAK LEBIH dari 2 jam setiap hari.**

10 Pesan Biar Nggak Obesitas

3.

Memperbanyak aktivitas fisik dengan bermain di luar ruangan minimal 30 menit/hari
(bermain sepak bola, bersepeda, jalan santai)



<https://image.freepik.com/>

4.

Biasakan untuk makan bersama keluarga



<https://image.freepik.com/>

Anak yang mempunyai kebiasaan makan bersama keluarganya sebanyak 3 kali atau lebih per minggu mempunyai risiko obesitas yang rendah. Orang tua mempunyai peran besar dalam memberi contoh kepada anak terkait pemilihan makanan yang sehat

10 Pesan Biar Nggak Obesitas

5.

Biasakan diri untuk sarapan sehat setiap pagi



<https://image.freepik.com/>

6.

Biasakan membawa bekal makanan sehat dan air putih dari rumah



<https://image.freepik.com/>

Dengan sarapan dan membawa bekal, kalian bisa menghindari jajan jajanan yang tidak sehat dan mencegah obesitas. Selain itu, juga bisa hemat uang saku, lho!

10 Pesan Biar Nggak Obesitas

7. Batasi konsumsi makanan yang menyebabkan obesitas yaitu siap saji, makanan olahan, jajanan, dan snack yang terlalu manis, asin, dan berlemak serta minuman manis dan bersoda.



8. Makan sayur dan buah SETIAP HARI.

Keduanya merupakan sumber serat, vitamin, dan mineral untuk mendukung kesehatan tubuh dan dapat membantu mencegah obesitas

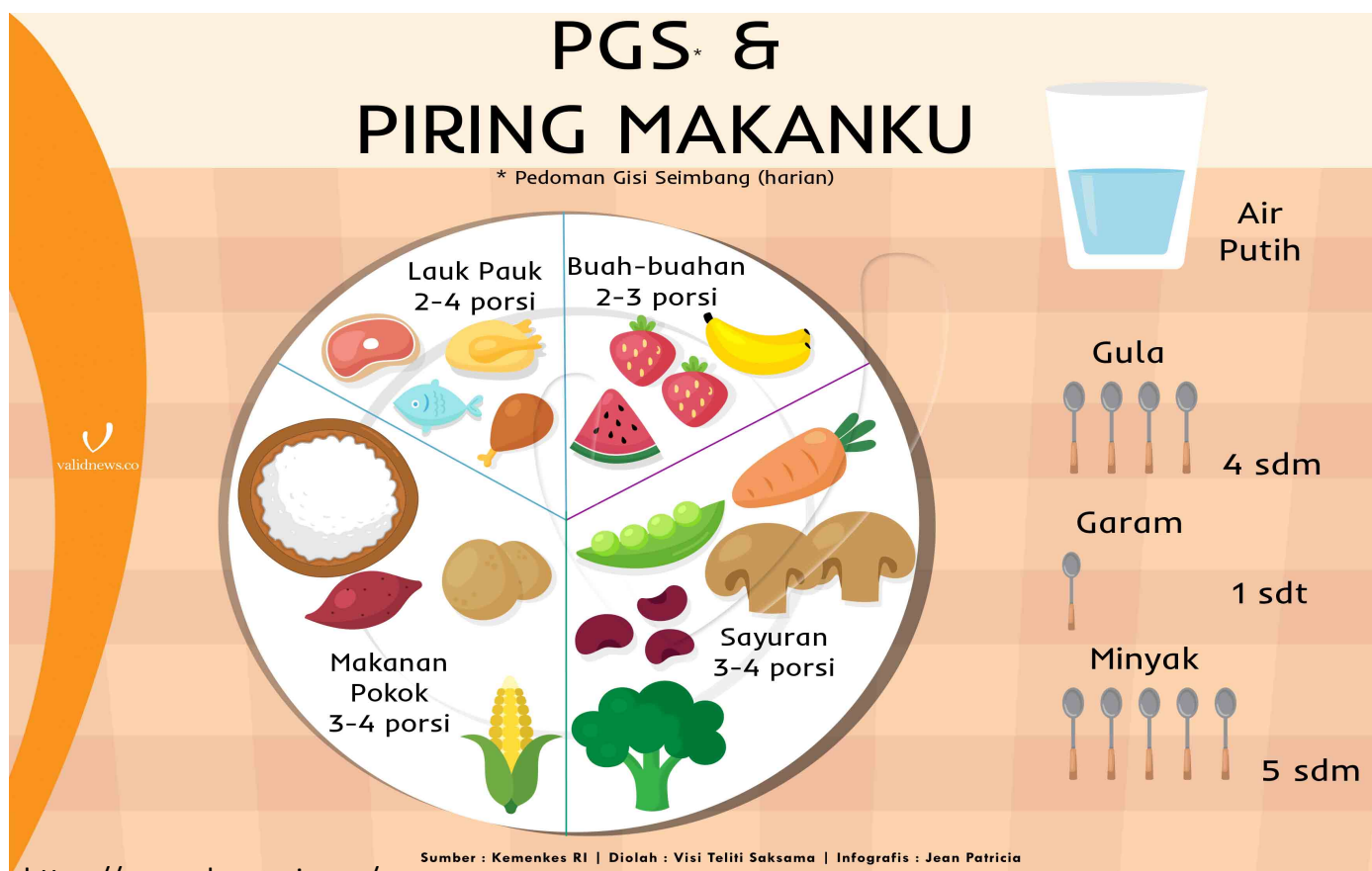


10 Pesan Biar Nggak Obesitas

9.

Mengonsumsi Aneka Ragam Pangan

Dalam satu kali makan utama, satu piring terdiri atas makanan pokok, sayuran, buah, lauk nabati dan lauk hewani



10.

Tidak merokok dan minum minuman beralkohol