

**LAPORAN PELAKSANAAN
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

**PENYULUHAN KESEHATAN TERKAIT EDUKASI PENYAKIT
OBESITAS PADA ANAK SEKOLAH SMK YASPIA TONJONG KELAS XI
TBSM 1 KECAMATAN TONJONG**



Dosen Pendamping:

Aziez Ismunandar, MM., Apt.

Disusun Oleh:

Muhammad Lutfi Tsalisa NIM. 42121043

**PROGRAM STUDI FARMASI
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PERADABAN**

2023

HALAMAN PENGESAHAN PENGABDIAN MASYARAKAT

HALAMAN PENGESAHAN PENGABDIAN MASYARAKAT

1. Judul
"PENYULUHAN KESEHATAN DAN EDUKASI PENYAKIT
OBESITAS PADA SISWA SISWI SMK YASPIA TONJONG
KECAMATAN TONJONG KABUPATEN BREBES JAWA
TENGAH".
2. Pelaksanaan
 - a) Nama Lengkap : Muhammad Lutfi Tsalisa
 - b) Jenis Kelamin : Laki-laki
 - c) NIM : 42121043
 - d) Jabatan : Mahasiswa
 - e) Fakultas / Jurusan : Sains dan Teknologi / Farmasi
 - f) Alamat / Telp / E-mail : Desa Paguyangan Rt.03/04, Kec.
Paguyangan, Kab. Brebes, Jawa Tengah.
 - g) Lama Pengabdian : 1 Hari
 - h) Biaya : -

Bumiayu, 11 Juli 2023

Mengetahui,
Ketua LPPM
Universitas Peradaban



Dr. Sutamin, S.Si., M.M
NIDN. 0621097401

Pelaksana,

Muhammad Lutfi Tsalisa
NIM. 42121004

SURAT PERNYATAAN
PUBLIKASI LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT

SURAT PERNYATAAN
PUBLIKASI LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : M. Nidzomuddin, S.Sos

Jabatan : Kepala UPT Perpustakaan Universitas Peradaban Bumiayu

Telah menerima Laporan Pengabdian Kepada Masyarakat yang berjudul:

**“PENYULUHAN KESEHATAN DAN EDUKASI PENYAKIT OBESITAS
PADA SISWA SISWI SMK YASPIA TONJONG KECAMATAN TONJONG
KABUPATEN BREBES JAWA TENGAH ”**

Dari Penulis:

Nama : Muhammad Lutfi Tsalisa

NIM : 42121043

Jabatan : Mahasiswa

Untuk dipublikasikan dipergustakaan Universitas Peradaban.

Demikian surat ini kami buat untuk digunakan sebagai bukti laporan akhir
Pengabdian Kepada Masyarakat

Bumiayu, 11 Juli 2023
Kepala UPT Perpustakaan
Universitas Peradaban

M. Nidzomuddin, S.Sos

SURAT TUGAS



LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT (LPPM) UNIVERSITAS PERADABAN

Alamat : Jalan Raya Pagojengan Km. 3 Paguyangan Brebes 52276
Telp. (0289) 432032 Fax, (0289) 430003

Nomor : 485/PI/LPPM.061042/VI/2023
Hal : Permohonan Pelaksanaan Penyuluhan

Yth. Kepala Sekolah SMK Yaspia Tonjong
Di
Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Sehubungan dengan adanya tugas mata kuliah Ilmu Kesetahan Masyarakat di Universitas Peradaban tersebut di bawah ini :

Nama : M. Lutfi Tsalisa
NIM : 42121043
Program Studi : Farmasi
Judul : Penyuluhan Kesehatan Tentang Penyakit Obesitas
Lokasi : SMK Yaspia Tonjong
Waktu : 19 Juni 2023

Untuk keperluan tersebut di atas, mohon izin mengadakan Penyuluhan di SMK Yaspia Tonjong yang Bapak/Ibu pimpin dan hasil penyuluhan hanya digunakan sebagai laporan Tugas Akhir UAS.

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian Bapak/Ibu kami mengucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Bumiayu, 14 Juni 2023
Hormat kami,
Ketua LPPM Universitas Peradaban

Dr. Winarto, M.Pd.
NIDN: 0612118801



Tembusan:
Arsip

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Alhamdulillah selalu terpanjatkan kepada Allah SWT, sang maha pemberi kekuatan sehingga penulis bisa menyelesaikan laproran penyuluhan kesehatan masyarakat yang berjudul **“Penyuluhan Kesehatan Terkait Edukasi Penyakit Obesitas Pada Anak Sekolah Smk Yaspia Tonjong Kelas XI Tbsm1”** sebagai salah satu tugas Mata Kuliah Ilmu Kesehatan Masyarakat.

Kegiatan Penyuluhan ini dapat terlaksana dengan baik dan berhasil dengan adanya bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada:

1. Dr. Muh. Kadarisman, S.H., M.Si. selaku Rektor Universitas Peradaban
2. Luthfi Hidayat Maulana, S.KM., M.Si. selaku Dosen Pengampu Mata Kuliah Ilmu Kesehatan Masyarakat
3. Aziez Ismunandar, MM., Apt. Selaku Dosen Pendamping
4. Segenap Bapak/Ibu Guru, Dan Staff SMK Yaspia Tonjong dan para anak murid xi tbsm

Semoga segala bantuan dan perhatian Bapak/Ibu sekalian menjadi amal saleh dan mendapatkan imbalan yang setimpal dari Allah SWT. Aamiin.

Bumiayu, 11 Juli 2023

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	ii
SURAT TUGAS.....	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	vi
A. PENDAHULUAN	7
1. Analisis Situasi.....	7
2. Perumusan Masalah.....	8
B. TUJUAN DAN MANFAAT	8
1. Tujuan.....	8
2. Manfaat.....	8
C. KERANGKA PEMECAHAN MASALAH.....	9
D. PELAKSANAAN.....	9
1. Realisasi Pemecahan Masalah.....	9
2. Khalayak Sasaran.....	9
3. Metode Yang Digunakan.....	9
E. HASIL KEGIATAN	10
F. KESIMPULAN DAN SARAN	10
1. Kesimpulan.....	10
2. Ucapan Terimakasih.....	10
DAFTAR PUSTAKA.....	11
LAMPIRAN	12
Lampiran I. Foto – Foto Penyuluhan	12
Lampiran II. Daftar Hadir Penyuluhan.....	13
Lampiran III. Brosur Penyuluhan	14
Lampiran IV. Media Sosial	15
Lampiran V. Materi Penyuluhan.....	17

A. PENDAHULUAN

1. Analisis Situasi

Masalah kesehatan berupa gangguan status gizi merupakan masalah umum yang sering muncul dalam masyarakat. Obesitas merupakan salah satu permasalahan gizi yang sedang dihadapi masyarakat global, baik di negara maju ataupun berkembang. Obesitas merupakan kelebihan akumulasi lemak yang dapat menyebabkan risiko bagi kesehatan. Obesitas dapat terjadi karena tingginya asupan makanan dengan kandungan lemak dan gula yang tinggi. Apabila hasil masukan tersebut tidak dibakar atau dikeluarkan maka akan terjadi penimbunan yang dapat menimbulkan efek toksik bagi tubuh. Selain itu, gaya hidup dan rendahnya aktivitas fisik terutama di daerah urban karena perubahan sosial ekonomi menyebabkan peningkatan angka prevalensi obesitas. Penentuan status gizi dapat dilihat dari hasil perhitungan IMT (Indeks Massa Tubuh) ataupun lingkaran perut. (WHO, 2020)

Perubahan gaya hidup yang tidak sehat pada kelompok usia dewasa menyebabkan adanya pergeseran pola penyakit tidak menular yang sebelumnya lebih sering terjadi pada usia lanjut (Bappenas, 2019). Data dari World Health Organization (WHO) tahun 2016 menyebutkan bahwa sebanyak 650 juta kelompok usia dewasa di dunia mengalami obesitas, prevalensi obesitas untuk kelompok usia dewasa sebesar 13% dan prevalensi berat badan lebih atau overweight sebesar 39%. Data Riskesdas Tahun 2018 menyebutkan bahwa prevalensi obesitas di Indonesia sebesar 21,8%. Provinsi Banten merupakan salah satu provinsi yang memiliki nilai prevalensi obesitas di atas nilai rata-rata nasional Indonesia, yaitu sebesar 22,1%. Obesitas dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Salah satu faktor penyebab kejadian obesitas yaitu asupan berlebih pada makanan manis, berlemak, instan, minuman manis dan berkarbonasi. Faktor lain penyebab terjadinya obesitas yaitu kurangnya aktivitas fisik, baik aktivitas fisik harian ataupun latihan fisik terstruktur (Sartika, 2011). Selain itu faktor lain penyebab obesitas yaitu kebiasaan merokok, jenis kelamin, usia, kondisi mental emosional, dan faktor demografi (Sugianti, 2009)..

Kemajuan di bidang sosial ekonomi dapat mempengaruhi gaya hidup seseorang. Kebiasaan konsumsi makanan berisiko dapat mempengaruhi status gizi. Makanan berisiko berupa makanan manis, berlemak, instan, minuman manis dan berkarbonasi

memiliki kandungan lemak, gula, garam, kolesterol, pewarna, dan bahan pengawet yang tinggi serta memiliki kandungan serat dan vitamin yang rendah, apabila asupan jenis makanan tersebut berlebih akan menyebabkan penumpukan lemak (Oktaviani, 2012). Tingginya kandungan lemak pada makanan berisiko memiliki kontribusi peningkatan total energi dan peningkatan cita rasa makanan sehingga melemahkan efek rasa kenyang (Drapeau, 2004). Kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan penumpukan lemak dalam tubuh karena terjadi ketidakseimbangan pembakaran energi. Sudikno dkk (2015) menyatakan bahwa usia dewasa dengan aktivitas fisik yang kurang 2,55 kali lebih besar berisiko mengalami obesitas. Semakin meningkatnya dunia teknologi, akses untuk memperoleh sesuatu menjadi semakin mudah dan fasilitas yang semakin memadai menyebabkan kurangnya gerak tubuh dan aktivitas fisik (Almatsier, 2009)

2. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat dirumuskan masalah “Pentingnya Edukasi dan Pengetahuan terkait pencegahan penyakit Obesitas pada siswa - siswi SMK Yaspia Tonjong Kelas XI Tbsm 1”

B. TUJUAN DAN MANFAAT

1. Tujuan

Bersasarkan perumusan masalah maka dapat diambil tujuannya yaitu untuk meningkatkan kesehatan siswa-siswi khususnya untuk pencegahan penyakit obesitas.

2. Manfaat

a. Manfaat Bagi Masyarakat

Menambah informasi bagi masyarakat agar dapat meningkatkan kesehatan masyarakat.

b. Manfaat Bagi Remaja

Menjadikan diri selalu dalam kondisi sehat baik secara fisik maupun mental serta menambah pengetahuan mengenai penyakit obesitas.

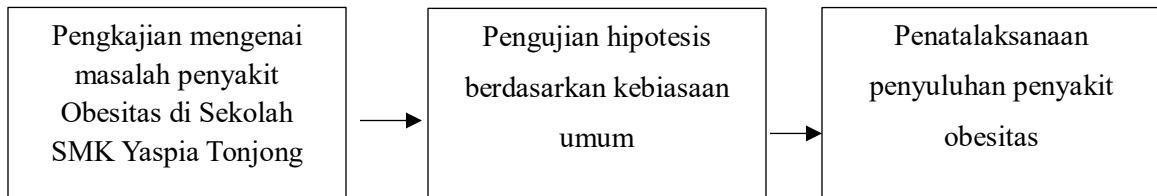
c. Bagi Penyuluh

Mengamalkan ilmu pengetahuan tentang penyakit obesitas dan mampu berkomunikasi didepan khayalak umum.

C. KERANGKA PEMECAHAN MASALAH

Pada penyuluhan ini, selain penulis ingin menguji hipotesis penulis juga ingin mengkaji masalah yang timbul di daerah Brebes Selatan Khususnya Kecamatan Tonjong serta mengadakan sosialisasi penyakit Obesitas di salah satu sekolah yang berada di kecamatan tonjong.

Berikut Kerangka Pemecahan Masalah yang saya lampirkan:



D. PELAKSANAAN

1. Realisasi Pemecahan Masalah

Kegiatan penyuluhan kesehatan tentang Edukasi Penyakit Obesitas di sekolah SMK Yaspia Tonjong telah dilaksanakan pada tanggal 19 Juni 2023, dengan perincian jadwal dan materi sebagai berikut:

Waktu	Acara
08.30 – 08.40	Pembukaan dan mengisi daftar hadir
08.50 – 09.10	Pemaparan materi mengenai penyakit hipertensi
09.10 – 09.20	Sesi tanya jawab
09.20 – 09.30	Penutup

2. Khalayak Sasaran

Sasaran yang dituju dalam penyuluhan tentang penyakit obesitas ini adalah anak-anak SMK Yaspia Tonjong kelas XI Tbsm 1.

3. Metode Yang Digunakan

Subjek dalam kegiatan pengabdian ini adalah siswa-siswi SMK Yaspia Kecamatan Tojong Kabupaten Brebes Jawa Tengah. Pada tahap awal dilakukan pengenalan atau pendekatan dengan siswa-siswi SMK serta membagikan leaflet penyakit Obesitas kepada peserta, dan dilanjutkan dengan penyampaian materi penyuluhan dengan metode presentasi dan dilanjutkan sesi tanya jawab yang merupakan upaya untuk mengetahui respon (partisipasi) serta evaluasi materi yang dapat dipahami oleh peserta..

E. HASIL KEGIATAN

Kegiatan penyuluhan Kesehatan dengan judul “Penyuluhan Kesehatan Penyakit Obesitas Kepada Siswa siswi SMK Yaspia Kecamatan Tonjong Kabupaten Brebes Jawa Tengah”, telah terlaksana pada hari senin, 19 Juni 2023 pada pukul 08.30-09.30 WIB. Pada saat kegiatan dimulai siswa siswi yang hadir melakukan pengisian formulir daftar hadir (Absensi), kemudian mendengarkan materi yang saya sampaikan (materi terlampir dalam bentuk leaflet), pada saat sesi penyampaian materi, ternyata masih banyak yang belum mengenal, mengetahui mengenai penyakit Obesitas, hal ini tercermin dari respon mereka yang masih tidak tahu Ketika sesekali pemateri melemparkan pertanyaan kepada peserta. Oleh karena itu, kegiatan semacam ini sangat diperlukan bagi kalangan anak muda (generasi penerus) dengan materi yang sesuai dengan permasalahan bagi kalangan anak muda. Pelaksanaan penyuluhan berjalan dengan lancar sesuai jadwal kegiatan yang sudah di tentukan.

F. KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Penyuluhan tentang penyakit Obesitas pada siswa siswi SMK Yaspia dilakukan secara onsite/tatap muka yang dihadiri 25 peserta siswa siswi SMK Yaspia. Kegiatan penyuluhan ini telah dilaksanakan dengan baik dan kondusif. Hasil dari penyuluhan ini mendapat tanggapan dan perhatian yang baik dari peserta, dapat dilihat dari peningkatan pemahaman peserta terhadap materi penyuluhan yang disampaikan. Diharapkan kedepannya dapat dilakukan kegiatan penyuluhan ini secara rutin dengan topik dan lokasi yang berbeda.

2. Ucapan Terimakasih

Terima kasih kepada kepala sekolah, para guru, siswa siswi SMK Yaspia yang terlibat dan telah berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita. (2009). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Badan Perencanaan Pembangunan Nasional. 2019. Transisi Demografi dan Epidemiologi: Permintaan Pelayanan Kesehatan Di Indonesia. Direktorat Kesehatan dan Gizi Masyarakat, Jakarta
- Mahayuni, K. S. (2021). *GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG HIPERTENSI PADA PASIEN HIPERTENSI DI RSUD KABUPATEN KLUNGKUNG TAHUN 2021* (Doctoral dissertation, Jurusan Keperawatan 2021).
- Drapeau, V., Despres, JP., Bouchard, C., Allard, L., Fournier, G., Leblanc., tremblay, A. (2004). Modification in Food-group Consumption are Related to Long-term Body Weight Changes. *Am J Clin Nutr.* 80: 29-37
- Sartika, Ratu Ayu D. (2011). Faktor Risiko Obesitas pada Anak 5-15 Tahun di Indonesia. *Jurnal Makara Kesehatan.* 15(1): 37-43.
- Sugianti, E., Hardinsyah., Afriansyah, N. (2009). Faktor-Faktor Obesitas Sentral pada Orang Dewasa di DKI Jakarta: Analisis Lanjut Data RISKESDAS 2007. *Jurnal Gizi Indonesia.* 32(2): 105-116.
- World Health Organization. 2019. Obesity and Overweight. Diakses: 20 Juni 2020
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

LAMPIRAN – LAMPIRAN

LAMPIRAN I.

FOTO – FOTO PENYULUHAN



LAMPIRAN II

DAFTAR HADIR PENYULUHAN

Daftar Hadir Penyuluhan	
Nama	
1. M. MUSYI ABUL BAIST	71 d Amp
2. Amri Azka	Am
3. Julius Destian B	JD
4. Apriyan Gusiluyo	AG
5. Hendika Saputra	HS
6. M. Dani A	DA
7. Abi Dwi Manda	AD
8. Darso	DR
9. Luki	LU
10. Yosa	YO
11. Dimas S	DS
12. Rino Fessy Dwi S	RFDS
13. A. IKHSAN JUNIAWAN	AJ
14. Johannes	JH
15. M. ALFANI	MA
16. M. Afriza J	MAJ
17. Tiko N. A.	TNA
18. MUDA RAH YGA	MY
19. Dwi S. Jantar	DSJ
20. ALMI abracudin	AA
21. MABROKATI IHRo	MI
22. anggimardiyanto	AM
23. MUHAMMAD RIZAL	MR
24. Dwi Petra Rizki P	DRP
25. Indra Julianto	IJ
25. Indra Julianto	IJA

LAMPIRAN III

BROSUR PENYULUHAN



Apa itu **Obesitas**?

Obesitas adalah kelebihan berat badan sebagai akibat dari penimbunan lemak tubuh yang berlebihan.

Bagaimana Mengetahui **Obesitas**?

Bercerminlah, perhatikan wajah, lengan, pinggang dan pinggul. Ukurlah tinggi badan (TB) dan Berat badan (BB)

Indeks Masa Tubuh (IMT) adalah perbandingan antara berat badan dalam kg dan tinggi badan dalam meter kuadrat

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

Termasuk Katagori Manakah Anda ??

	KATEGORI	IMT
KURUS	Kekurangan berat badan tingkat berat	< 17,0
	Kekurangan berat badan tingkat ringan	17,0 - 18,4
NORMAL		18,5 - 25,0
GEMUK	Kelebihan berat badan tingkat ringan	> 25,0 - 27,0
	Kelebihan berat badan tingkat berat	> 27,0 - 29,9
OBESIS	Kelebihan berat badan tingkat sangat berat	> 30



Mengapa Seseorang Menjadi **Obesitas**?

- Konsumsi makanan melebihi yang dibutuhkan tubuh
- Kelebihan mengkonsumsi karbohidrat (nasi, roti, mie, gula, makanan dan minuman manis)
- Kelebihan mengkonsumsi lemak (gorengan, jerohan, daging berlemak dan mentega)
- Kurang mengkonsumsi serat (sayuran dan buah) Kurang aktivitas fisik secara teratur minimal 30 menit setiap hari

Apa Akibat dari **Obesitas**?


Obesitas meningkatkan risiko terjadinya sejumlah penyakit, seperti :

1. **Tekanan darah tinggi**
2. **Diabetes Melitus**
3. **Penyakit Jantung**
4. **Sesak nafas**

Bagaimana Cara Mencegah **Obesitas**?

1. **Makan Gizi Seimbang**
 - Jumlah dan Jenis makanan sesuai kebutuhan
 - Jadwal makan teratur
2. **Aktifitas Fisik minimal 30 menit setiap hari**
3. **Timbang berat-badan secara teratur**





Cara Mengatasi **Obesitas**

- Mengurangi porsi makan dan biasanya, perbanyak makan buah, sayur dan kacang-kacangan
- Mengurangi penggunaan minyak (gorengan) dan santan, dianjurkan memasak dengan cara dikukus, direbus, dipanggang. Mengurangi makanan dan minuman yang manis.
- Mengurangi penggunaan garam dan makanan yang dawetkan, diasinkan dan dikemas dalam kaleng.
- Hindari susu tinggi lemak, minumlah susu yang rendah lemak. Meningkatkan makan ikan segar.
- Melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit setiap hari. Kegiatan ini dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja seperti berjalan kaki, bersepeda, membersihkan rumah dan kebun, mencuci motor/mobil.

CEGAH Obesitas dengan melakukan pola hidup sehat.

Contoh Menu Rendah Energi untuk **Obesitas**

Makan pagi:

- Nasi/roti/kentang rebus
- Telur ceplok air
- Tumis kangkung
- Air putih

Selingan pagi:

- Buah

Makan siang:


- Nasi
- Pepes ikan
- Tahu bacem
- Sayur asem
- Buah
- Air putih

Selingan sore:

- Buah

Makan malam:

- Nasi
- Ayam suwir
- Terippe tumis cabe ijo
- Sop sayuran
- Buah
- Air putih



Cara mencegah dan mengatasi **Obesitas (Kegemukan)**

Lakukan Pola Hidup Sehat Mulai Dari Sekarang

LAMPIRAN IV

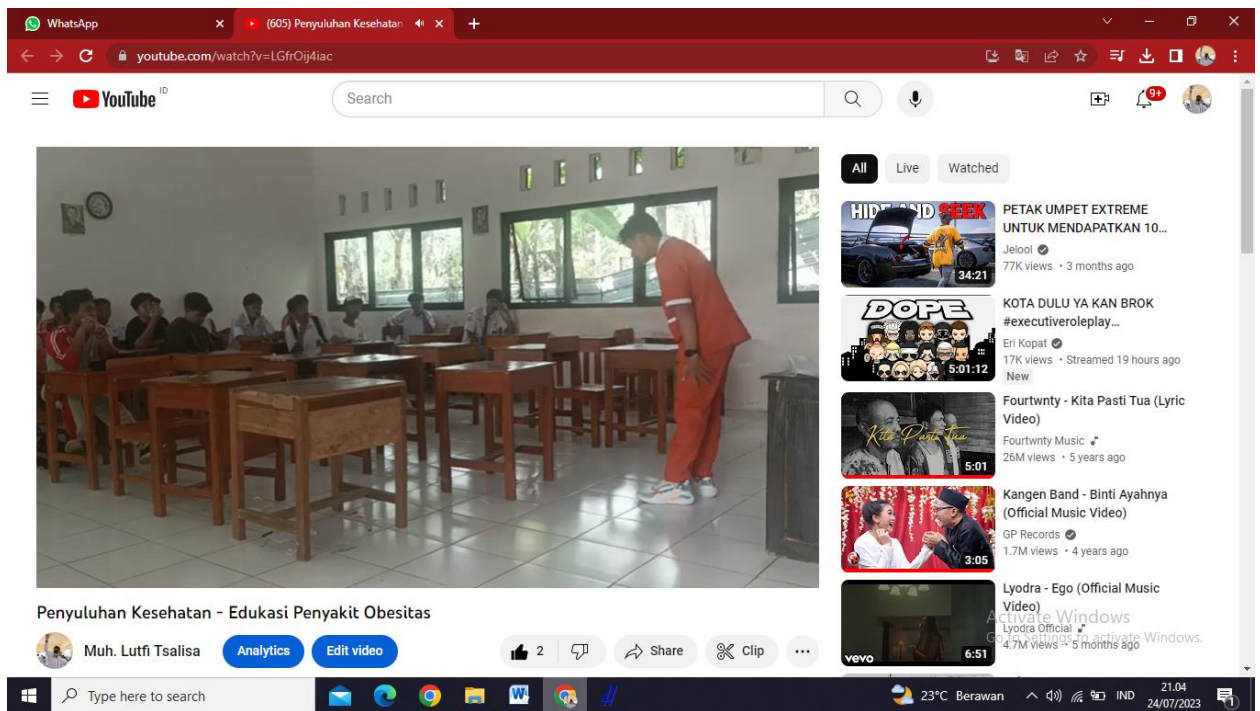
MEDIA SOSIAL

1. Instagram



https://www.instagram.com/p/CuTq6G6B_gm/?igshid=NjlwNzlyMDk2Mg==

2. Youtube



The screenshot shows a web browser window with a YouTube video player. The video is titled "Penyuluhan Kesehatan - Edukasi Penyakit Obesitas" by "Muh. Lutfi Tsalisa". The video content shows a man in an orange uniform standing in a classroom, addressing a group of students seated at desks. The browser's address bar shows the URL "youtube.com/watch?v=LGfrOij4iac". The Windows taskbar at the bottom indicates the system time is 21:04 on 24/07/2023, with a temperature of 23°C in Berawan.

WhatsApp (605) Penyuluhan Kesehatan
youtube.com/watch?v=LGfrOij4iac

YouTube

Search

All Live Watched

HIDDEN SEEK PETAK UMPET EXTREME UNTUK MENDAPATKAN 10...
Jelool
77K views · 3 months ago
34:21

DOPE KOTA DULU YA KAN BROK #executiveplay...
Eri Kopat
17K views · Streamed 19 hours ago
New
5:01:12

Fourtwnty - Kita Pasti Tua (Lyric Video)
Fourtwnty Music
26M views · 5 years ago
5:01

Kangen Band - Binti Ayahnya (Official Music Video)
GP Records
1.7M views · 4 years ago
3:05

Lyodra - Ego (Official Music Video)
Lyodra Official
4.7M views · 5 months ago
6:51

Penyuluhan Kesehatan - Edukasi Penyakit Obesitas

Muh. Lutfi Tsalisa Analytics Edit video

2 Likes Comment Share Clip

Type here to search 23°C Berawan 21:04 24/07/2023

<https://youtu.be/LGfrOij4iac>

LAMPIRAN V

PENGENALAN MATERI OBESITAS

1. Pengertian Obesitas
 - a. Obesitas adalah kondisi ketika lemak yang menumpuk di dalam tubuh sangat banyak akibat kalori masuk lebih banyak dibandingkan yang dibakar. Jika tidak segera ditangani, obesitas dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit jantung, hipertensi, hingga diabetes.
2. Penyebab Obesitas
 - a. Obesitas dapat disebabkan oleh konsumsi makanan cepat saji atau minuman yang mengandung gula tambahan dalam jangka panjang. Obesitas juga bisa disebabkan oleh konsumsi makanan secara berlebihan yang tidak diimbangi dengan olahraga secara rutin..
3. Bagaimana Mengetahui Obesitas
 - a. Bercerminlah, perhatikan wajah, lengan, pinggang dan panggul. Ukurlah tinggi badan (TB) dan Berat badan (BB), atau bisa dengan menghitung dengan rumus IMT (Indeks Masa Tubuh).
4. Apa Akibat dari Obesitas
 - a. Obesitas meningkatkan resiko terjadinya sejumlah penyakit seperti Tekanan darah tinggi, diabetes melitus, penyakit jantung dan sesak nafas.
5. Cara Pencegahan dan Mengatasi Obesitas
 - a. Makan gizi yang seimbang
 - b. Aktifitas fisik minimal 30 menit setiap hari
 - c. Timbang berat badan secara teratur
 - d. Mengurangi porsi makan dari biasanya
 - e. Mengurangi penggunaan minyak (gorengan) dan santan
 - f. Hindari susu berlemak tinggi