



**PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
RUMAH SAKIT JIWA DAERAH
Dr. RM. SOEDJARWADI**

Jalan Ki. Pandanaran Km.2 Klaten 57425 Telp. 0272-321435, Faks 0272-321418
Website : rsjd-sujarwadi.jatengprov.go.id e-mail : soedjarwadi@jatengprov.go.id

LAPORAN KEGIATAN

PENYULUHAN KESEHATAN MASYARAKAT DIRUMAH SAKIT

“Aksi Bersama Cegah Stunting dan Obesitas ”



**KLINIK JIWA DAN KLINIK ANAK
RSJD Dr. RM. SOEDJARWADI
25 JANUARI 2022**

LAPORAN

Kegiatan Penyuluhan Kesehatan Di Dalam Rumah Sakit

Pendahuluan

Undang-Undang Nomor 44 Tahun 2009 tentang Rumah Sakit dalam Pasal 1 menyebutkan pengertian rumah sakit yaitu institusi pelayanan kesehatan yang menyelenggarakan pelayanan kesehatan perorangan secara paripurna yang menyediakan pelayanan rawat inap, rawat jalan, dan gawat darurat. Selanjutnya dikatakan bahwa Pelayanan Kesehatan Paripurna adalah pelayanan kesehatan yang meliputi promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif.

Mengacu kepada peraturan perundang-undangan tersebut di atas, disetiap rumah sakit harus dilaksanakan upaya peningkatan kesehatan, salah satunya melalui kegiatan promosi kesehatan. Sebagaimana tercantum dalam Keputusan Menteri Kesehatan Nomor 1114/Menkes/SK/VIII/2005 tentang Pedoman Pelaksanaan Promosi Kesehatan di Daerah. Promosi kesehatan adalah upaya untuk meningkatkan kemampuan masyarakat melalui pembelajaran diri oleh, untuk, dan bersama masyarakat agar mereka dapat menolong diri sendiri, serta mengembangkan kegiatan yang bersumber daya masyarakat, sesuai sosial budaya setempat dan didukung kebijakan publik yang berwawasan kesehatan.

Menolong diri sendiri artinya masyarakat mampu menghadapi masalah-masalah kegiatan potensial (yang mengancam) dengan cara mencegahnya, dan mengatasi masalah-masalah kesehatan yang sudah terjadi dengan cara menanganinya secara efektif dan efisien. Dengan kata lain, masyarakat mampu berperilaku hidup bersih dan sehat dalam rangka memecahkan masalah-masalah kesehatan yang dihadapinya (*problem solving*), baik masalah-masalah kesehatan yang sudah diderita maupun yang potensial (mengancam), secara mandiri (dalam batas-batas tertentu).

Jika definisi itu diterapkan di rumah sakit, maka dapat dibuat rumusan sebagai berikut: Promosi Kesehatan oleh Rumah Sakit (PKRS) adalah upaya rumah sakit untuk meningkatkan kemampuan pasien, klien, dan kelompok-kelompok masyarakat, agar pasien dapat mandiri dalam mempercepat kesembuhan dan rehabilitasinya, klien dan kelompok-kelompok masyarakat dapat mandiri dalam meningkatkan kesehatan, mencegah masalah-masalah kesehatan, dan

mengembangkan upaya kesehatan bersumber daya masyarakat, melalui pembelajaran diri oleh, untuk, dan bersama mereka sesuai sosial budaya mereka, serta didukung kebijakan publik yang berwawasan kesehatan.

Promosi Kesehatan oleh Rumah Sakit (PKRS) yang dilaksanakan oleh RSJD Dr. RM. Soedjarwadi diwujudkan dalam berbagai bentuk kegiatan:

1. Penyuluhan Kesehatan Masyarakat di Luar Rumah Sakit.
2. Penyuluhan Kesehatan Masyarakat di Dalam Rumah Sakit.
3. Terapi Keluarga Pasien Jiwa Anak dan Remaja (*Family Teraphy*).
4. Terapi Keluarga Pasien Jiwa Dewasa (*Family Teraphy*).
5. Menyediakan media pendidikan/edukasi bidang kesehatan melalui leaflet, benner, dll.
6. Melaksanakan kegiatan pendidikan kepada setiap pasien dan keluarga yang menerima layanan kesehatan di RSJD Dr. RM. Soedjarwadi.

Tujuan Kegiatan

Melalui kegiatan penyuluhan kesehatan di dalam rumah sakit, maka diharapkan masyarakat mampu berperilaku hidup bersih dan sehat dalam rangka memecahkan masalah-masalah kesehatan yang dihadapi (*problem solving*), baik masalah-masalah kesehatan yang sudah diderita maupun potensial (mengancam), secara mandiri (dalam batas-batas tertentu).

Petugas Pelaksana

Agar kegiatan promosi kesehatan dapat terlaksana secara berdaya guna dan berhasil guna sehingga mampu mendorong terwujudnya kesehatan masyarakat maka kegiatan penyuluhan kesehatan rumah dilaksanakan dengan melibatkan pihak terkait, antara lain:

- Petugas Rumah Sakit : Petugas Gizi RS, Petugas Promosi Kesehatan RS
- Pasien dan keluarga klinik jiwa dan klinik anak

Lokasi dan Tanggal Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan Penyuluhan Kesehatan Rumah Sakit dilaksanakan pada:

- Hari/tanggal : Selasa, 25 Januari 2022

- Pukul : 07.30 WIB – selesai
09.30 WIB - selesai
- Tempat : Klinik Jiwa dan Klinik Anak
RSJD Dr. RM. Soedjarwadi
- Peserta : Pasien dan Keluarga Pasien Klinik Jiwa RSJD Dr. RM.
Soedjarwadi (35 orang)
Pasien dan Keluarga Pasien Klinik Anak RSJD Dr. RM.
Soedjarwadi (15 orang)
- Panitia : Petugas Gizi RS 8 Orang,
Petugas Promosi Kesehatan RS 2 Orang

Output Kegiatan

Output kegiatan ini adalah terlaksananya kegiatan penyuluhan kesehatan di rumah sakit dan di buktikan dengan :

- Laporan pelaksanaan kegiatan yang dilampiri foto-foto kegiatan
- Surat tugas
- Peserta penyuluhan kesehatan di dalam Rumah Sakit yang berjumlah 50 orang

Penutup

Demikian laporan kegiatan Penyuluhan Kesehatan RSJD Dr. RM. Soedjarwadi Provinsi Jawa Tengah Tahun 2022.

Atas dukungan dan kerjasama semua pihak, diucapkan terima kasih.

Klaten, 26 Januari 2022

Direktur RSJD Dr. RM. Soedjarwadi

dr. Anisa Renang Yulianti, M.Sc., Sp.KJ, MARS
Pembina Tk. I
NIP. 197007112003122003

Kepala IPKRS dan Keswamas

Suwarno, S.Kep, Ners, M.Kes
NIP. 196808041993031008

Verifikasi :

**FOTO - FOTO KEGIATAN
PENYULUHAN KESEHATAN MASYARAKAT DI RUMAH SAKIT
“Aksi Bersama Cegah Stunting dan Obesitas”
25 Januari 2022**







PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
RUMAH SAKIT JIWA DAERAH
Dr. RM. SOEDJARWADI

Jalan Ki Pandanaran Km 2 Klaten 57425 Telp. 0272-321435, Faks 0272-321418
Website rsjd-sujarwadi.jatengprov.go.id e-mail .soedjarwadi@jatengprov.go.id

SURAT TUGAS

Nomor :094 / 957 / 2022

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : dr. Anisa Renang Yulianti, M.Sc., Sp.KJ, MARS
NIP : 197007112003122003
Pangkat / Golongan : Pembina Tk I, IV/ b
Jabatan : Direktur

Memberikan tugas kepada nama yang tersebut di bawah ini :

Nama : Guntoro, S.Gz
NIP : 196804211992031007
Nama : Wulan Anisawati, AMd. Gz
NIP : 198002032007012010
Nama : Effina Widosari, A.Md.Gz
NIP : 199402242019022012
Nama : Rani Anindyawati, A.Md.Gz
NIP : 199203052019022009

Untuk melaksanakan Penyuluhan Kesehatan di dalam Rumah Sakit pada:

Hari, tanggal : Selasa, 25 Januari 2022
Pukul : 07.30 WIB - selesai
Tempat : Klinik Jiwa RSJD Dr. RM. Soedjarwadi
Materi : Aksi Cegah Obesitas

Demikian Surat Tugas ini dapat dilaksanakan dengan sebaik – baiknya dan dipergunakan sebagaimana mestinya.

Klaten, 24 Januari 2022

Direktur RSJD Dr. RM. Soedjarwadi

Provinsi Jawa Tengah

dr. Anisa Renang Yulianti, M.Sc., Sp.KJ, MARS

Pembina Tk. I

NIP. 197007112003122003

Verifikasi :

Ko. septic	:	
Pembuat Surat	:	A
Es. paku	:	
Usak/Unit Ruang	:	CP
Keptala Sekon	:	H



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
RUMAH SAKIT JiWA DAERAH
Dr. RM. SOEDJARWADI

Jalan Ki. Pandanaran Km.2 Klaten 57425 Telp. 0272-321435, Faks 0272-321418
Website : rsjd-sujarwadi.jatengprov.go.id e-mail soedjarwadi@jatengprov.go.id

SURAT TUGAS

Nomor :094 / 956 / 2022

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : dr. Anisa Renang Yulianti, M.Sc., Sp.KJ, MARS
NIP : 197007112003122003
Pangkat / Golongan : Pembina Tk I, IV/ b
Jabatan : Direktur

Memberikan tugas kepada nama yang tersebut di bawah ini :

Nama : Rizti Azizah Nur Aini, A.Md.Gz
NIP : 199306032019022010
Nama : Nur Hasanah Itsnaini, AMG
NIP : 199506102019022006
Nama : Tagarini, A.Md.Gz
NIP : 197210051993032010
Nama : Ita Mayasari, S.Gz
NIK : 281119920420162024

Untuk melaksanakan Penyuluhan Kesehatan di dalam Rumah Sakit pada:

Hari, tanggal : Selasa, 25 Januari 2022
Pukul : 09.00 WIB - selesai
Tempat : Klinik Anak RSJD Dr. RM. Soedjarwadi
Materi : Aksi Cegah Stunting

Demikian Surat Tugas ini dapat dilaksanakan dengan sebaik – baiknya dan dipergunakan sebagaimana mestinya.

Klaten, 24 Januari 2022

Direktur RSJD Dr. RM. Soedjarwadi
Provinsi Jawa Tengah

dr. Anisa Renang Yulianti, M.Sc., Sp.KJ, MARS
Pembina Tk. I
NIP. 197007112003122003

Ket. Kepala	
Penyuluhan Kesehatan	A
Keperawatan	
Keperawatan Rawat Inap	
Keperawatan Rawat Jalan	
Keperawatan Gawat Darurat	
Keperawatan Komunitas	
Keperawatan Anak	
Keperawatan Geriatri	
Keperawatan Jiwa	
Keperawatan Nefrologi	
Keperawatan Onkologi	
Keperawatan Obstetri dan Ginekologi	
Keperawatan Ortopedi	
Keperawatan Radiasi	
Keperawatan Saraf	
Keperawatan THT	
Keperawatan Urologi	
Keperawatan Kulit	
Keperawatan Mata	
Keperawatan Telinga, Hidung, Tenggorokan	
Keperawatan Bedah	
Keperawatan Bedah Anak	
Keperawatan Bedah Jiwa	
Keperawatan Bedah Nefrologi	
Keperawatan Bedah Onkologi	
Keperawatan Bedah Ortopedi	
Keperawatan Bedah Radiasi	
Keperawatan Bedah Saraf	
Keperawatan Bedah THT	
Keperawatan Bedah Urologi	
Keperawatan Bedah Kulit	
Keperawatan Bedah Mata	
Keperawatan Bedah Telinga, Hidung, Tenggorokan	
Keperawatan Bedah Bedah	



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
RUMAH SAKIT JiWA DAERAH
Dr. RM. SOEDJARWADI

Jalan Ki. Pandanaran Km.2 Klaten 57425 Telp. 0272-321435, Faks 0272-321418
Website : rsjd-sujarwadi.jatengprov.go.id e-mail : soedjarwadi@jatengprov.go.id

SURAT TUGAS

Nomor :094 / 968 / 2022

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : dr. Anisa Renang Yulianti, M.Sc., Sp.KJ, MARS
NIP : 197007112003122003
Pangkat / Golongan : Pembina Tk. I, IV/ b
Jabatan : Direktur

Memberikan tugas kepada nama yang tersebut di bawah ini :

1. Nama : Eni Kurniawati, SKM
NIP : 199501072019022008
2. Nama : Maknunah Setyo Wati, SKM
NIP : 199402132019022012

Untuk menjadi panitia dalam kegiatan Penyuluhan Kesehatan di dalam Rumah Sakit pada:

Hari, tanggal : Selasa, 25 Januari 2022
Pukul : 07.30 WIB - selesai
Tempat : Klinik Jiwa dan Klinik Anak RSJD Dr. RM. Soedjarwadi

Demikian Surat Tugas ini dapat dilaksanakan dengan sebaik – baiknya dan dipergunakan sebagaimana mestinya.

Klaten, 24 Januari 2022
Direktur RSJD Dr. RM. Soedjarwadi
Provinsi Jawa Tengah



dr. Anisa Renang Yulianti, M.Sc., Sp.KJ, MARS
Pembina Tk. I
NIP. 197007112003122003



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
RUMAH SAKIT JIWA DAERAH
Dr. RM. SOEDJARWADI

Jalan Ki. Pandanaran Km.2 Klaten 57425 Telp 0272-321435, Faks 0272-321418
Website : rsjd-sujarwadi.jatengprov.go.id e-mail : soedjarwadi@jatengprov.go.id

DAFTAR HADIR

Kegiatan : Penyuluhan Kesehatan di dalam Rumah Sakit
Hari/ Tanggal: Selasa, 25 Januari 2022
Tempat : Klinik Jiwa RSJD Dr. RM. Soedjarwadi

NO	NAMA	ALAMAT	TANDA TANGAN
1.	SA TIMAHU	KALIKUNG TULI	1.
2.	PAVLINUS DHIMAS	SUMBERREJU	2.
3.	SAJINEM	KAYU	3.
4.	M. ISBAL	KALIKOTES	4.
5.	Subman	Sukorejo	5.
6.	TOPIK HIDAYAT	KALIKOTES	6.
7.	angus Hendra	Kalikotes	7.
8.	ARIS TURASNO	IMANIREMBO	8.
9.	Sugun	Kalikotes	9.
10.	Heniyanto	Kebonaran	10.
11.	RICHO PANGBIH Y.	POLANHARJO	11.
12.	Suratini	Ganturwano	12.
13.	Nugroho	Polanharjo	13.
14.	Annisa Dwi S.	Wonorejo	14.
15.	Ken Susanto	Wedi	15.
16.	Sumi	nean	16.
17.	Mulyanto	Kalikotes	17.
18.	SUYADI	SAMBI	18.
19.	Muhammad Danish	Danguran	19.
20.	Siti Nurjanah	Sumberharjo	20.
21.	HARTINAH	SURABAYA	21.



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
RUMAH SAKIT JIWA DAERAH
Dr. RM. SOEDJARWADI

Jalan Ki Pandanaran Km 2 Klaten 57425 Telp. 0272-321435, Faks 0272-321418
Website : rsjd-sujarwadi.jatengprov.go.id e-mail : soedjarwadi@jatengprov.go.id

NO	NAMA	ALAMAT	TANDA TANGAN
22.	Sadinah	Cawas	22. S
23.	widjanto	Tunggalan	23. Wj
24.	Umi Titiatun	Bergumung	24. Umi
25.	ARDIYANTO	BATAK	25. A
26.	Spamin	Men	26. S
27.	NARIYO	WEDI	27. Nariyo
28.	Arnanda Donny	Juwiring	28. A
29.	Jisa Feni	Delanggu	29. J
30.	Ani herjanti	polanharjo	30. A
31.	Sunnyati	Samin	31. S
32.	AZIS	SUKOHARJO	32. A
33.	SUKHANTI	Cawas	33. S
34.	Heni Purnomo	Juwiring	34. H
35.	GRI LESTARI	PRAMBANAN	35. G

Mengetahui,
Ka. Instalasi Keswamas dan PKRS

Suwarno, S.Kep.Ners, M.Kes
NIP. 196808041993031008



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
RUMAH SAKIT JIWA DAERAH
Dr. RM. SOEDJARWADI

Jalan Ki Pandanaran Km 2 Klaten 57425 Telp. 0272-321435, Faks 0272-321418
Website rsjd-sujarwadi.jatengprov.go.id e-mail soedjarwadi@jatengprov.go.id

DAFTAR HADIR

Kegiatan : Penyuluhan Kesehatan di dalam Rumah Sakit

Hari/ Tanggal: Selasa, 25 Januari 2022

Tempat : Klinik Anak RSJD Dr. RM. Soedjarwadi

NO	NAMA	ALAMAT	TANDA TANGAN
1.	SRI UTAMI	BANTIWARNO	1. Smp
2.	Sudanti	Blodogan	2. Jh
3.	WIWI	NGAWEN	3. Wiwi
4.	Agustia	Ketandan	4. Amp
5.	pratiwi	gayampit	5. Pratiwi
6.	ARI RISKI	NGAWEN	6. Riski
7.	Vian Dwiatmoko	Bantiwarno	7. Vian
8.	ANBEA TN N.	BAYAT	8. Anbea
9.	STI Nurhalimah.	Karanganom	9. Sti
10.	nadya susanti	wedi	10. Nadya
11.	Suranti	Karanghongo	11. Suranti
12.	NOVTANTI	Jogonalan	12. Nvtanti
13.	SOFIA	JOGONALAN	13. Sofia
14.	SRI WAHYUNI	BAYAT	14. Sri
15.	Dwi Ariandayani	TRUCUK	15. Dwi

Mengetahui,
Ka. Instalasi Keswamas dan PKRS

Suwano, S.Kep.Ners, M.Kes
NIP. 196808041993031008



Aksi Bersama Cegah Stunting & Obesitas

Disampaikan Oleh
Persatuan Ahli Gizi (PERSAGI)
Kabupaten Klaten

Masalah Gizi di Indonesia

Setiap Negara Di Dunia Mengalami Permasalahan Gizi



● single burden ● double burden ● triple burden

Indonesia merupakan salah satu negara dengan triple burden permasalahan gizi.



22,2% balita di dunia
(150,8 juta)



Stunting

7,5%
(50,5 juta)



Wasting

5,6%
(38,3 juta)



Overweight

Obesitas Penduduk Usia 18+ tahun*



Anemia Ibu Hamil*





Joko Widodo

Presiden

Akses pelayanan kesehatan bagi ibu hamil maupun balita di Puskesmas dan Posyandu ini harus dipastikan tetap berlangsung dan tidak berhenti di tengah pandemi ini.

(Ratas 5 Agustus 2020)



KH Ma'ruf Amin

Wakil Presiden

Meskipun pada masa pandemi Covid-19, pencegahan stunting harus tetap dilakukan. Jangansampaipandemi Covid-19 menambah jumlah stunting di masa yang akan datang. Pemerintahpusat dan daerah perlu melakukan program yang inovatifselama masa pandemic



Apa Itu Stunting ?

Stunting merupakan suatu keadaan gangguan pertumbuhan pada anak, yakni tinggi badan pada anak lebih rendah atau pendek dari standar usianya. Stunting merupakan kondisi serius saat seseorang tidak mendapatkan asupan bergizi dalam jumlah tepat dalam waktu yang lama

Secara global, stunting berkontribusi terhadap 15-17% dari seluruh kematian anak, walau mereka selamat, mereka kurang berprestasi di sekolah, sehingga menjadi kurang produktif saat dewasa





CIRI-CIRI STUNTING

01

Pertumbuhan melambat

02

Usia 8-10 tahun anak menjadi lebih pendiam, tidak banyak melakukan eye contact

03

Wajah tampak lebih muda dari usianya

04

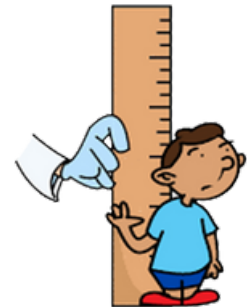
Tanda pubertas terlambat

05

Pertumbuhan gigi terlambat

06

Performa buruk pada tes perhatian dan memori belajar



Bagaimana proses terjadinya Stunting ?

Kondisi anak Indonesia pada umumnya baik pada saat lahir, akan terjadi gagal tumbuh setelah memasuki usia 2-3 bulan. Stunting mulai terjadi dari pra-konsepsi, ketika seorang remaja menjadi ibu yang kurang gizi dan anemia menjadi parah ketika hamil dengan asupan gizi tidak mencukupi kebutuhan dan ibu hidup di lingkungan dengan sanitasi kurang memadai.

Kurang Energi Kronik dan Anemia

- 46,6% remaja putri di Indonesia usia 15-19 tahun kondisinya berisiko KEK (Risikesdas 2013)
- 24,2% wanita usia subur usia 15-49 tahun di Indonesia hamil dengan risiko KEK dan anemia sebesar 37,1%

Faktor Penyebab Stunting

Praktek pengasuhan yang tidak baik

- Kurang pengetahuan tentang kesehatan dan gizi sebelum dan pada masa kehamilan
- 60% dari anak usia 0-6 bulan tidak mendapatkan ASI E
- 2 dari 3 anak usia 0-24 bulan tidak menerima makanan pendamping ASI

Kurangnya akses ke makanan bergizi

- 1 dari 3 ibu hamil anemia
- Makanan bergizi mahal

Kurangnya akses ke air bersih dan sanitasi

- 1 dari 5 rumah tangga masih BAB di ruang terbuka
- 1 dari 3 rumah tangga belum memiliki akses ke air minum bersih

Terbatasnya layanan kesehatan termasuk anc, post natal dan pembelajaran dini yang berkualitas

- 1 dari 3 anak usia 3-6 tahun tidak terdaftar di Pendidikan Anak Usia Dini
- 2 dari 3 ibu hamil belum mengonsumsi suplemen zat besi yang memadai
- Menurunnya tingkat kehadiran anak di posyandu
- Tidak mendapat akses yang memadai ke layanan imunisasi

Apa saja dampak stunting?

Stunting memiliki dampak pada menurunnya kualitas sumberdaya manusia Indonesia, produktifitasnya, serta terhadap daya saing bangsa, Bagaimana pemetaan dampaknya?

Jangka Pendek

Terganggunya perkembangan otak
Kecerdasan berkurang
Gangguan pertumbuhan fisik
Gangguan metabolisme dalam tubuh

Jangka Panjang

Menurunnya kemampuan kognitif dan prestasi belajar
Menurunnya kekebalan tubuh sehingga mudah sakit
Risiko tinggi untuk munculnya penyakit diabetes, obesitas, penyakit jantung dan pembuluh darah, kanker, stroke dan disabilitas pada usia tua.

Mengapa stunting harus dikhawatirkan?



PERTAMA

Karena anak tidak mendapatkan berbagai gizi penting untuk pertumbuhan

KEDUA

Sistem kekebalan tubuhnya berkurang

KETIGA

Pertumbuhan otaknya menjadi tidak optimal

KEEMPAT

Stunting berkontribusi terhadap 15-17% dari seluruh kematian anak di dunia



Lanjutan ...



KELIMA

Karena kurang berprestasi di sekolah, saat dewasa menjadi kurang produktif

KEENAM

Penghasilan saat dewasa berkurang, maka akan terus berada dalam garis kemiskinan

KETUJU

Akan menurunkan penghasilan seumur hidup sebanyak 20%

KEDELAPAN

Akhirnya kurang berkontribusi bagi pertumbuhan ekonomi keluarga dan bangsa





Untuk itu orang tua harus memperhatikan asupan kecukupan gizi anak

- Inisiasi menyusui dini (IMD) segera setelah lahir
- ASI Eksklusif 0-6 bulan
- MP-ASI (Makanan Pendamping ASI) rumahan berkualitas dari bahan lokal mulai dari usia 6 bulan
- Lanjutkan ASI hingga 2 tahun atau lebih



Tujuan Pencegahan Stunting

pertama

Agar anak-anak Indonesia dapat tumbuh dan berkembang secara optimal dan maksimal

kedua

Memiliki kemampuan emosional, sosia dan fisik yang siap untuk belajar

ketiga

Memiliki kemampuan berinovasi dan berkompetisi di tingkat global





GIZI SEIMBANG DIMULAI DARI KELUARGA



Dalam upaya mewujudkan masyarakat yang sehat, perlu mengonsumsi gizi seimbang sejak dini dan itu dimulai dari keluarga



Balita stunting akan berisiko
kelebihan berat badan/obes di usia
dewasa dan berisiko PTM



DPC PERSAGI
KAB KLATEN



Obesitas

Obesitas

DEFINISI

Kelebihan atau abnormal dari akumulasi lemak yang dapat mengganggu kesehatan (who, 2021)

EPIDEMIOLOGI

Terjadi pada 13% populasi di dunia, sekitar 650 juta orang. Angka terus bertambah bahkan meningkat 300% selama 4 decade (1975-2016) (WHO, 2021)





Klasifikasi

Obesitas diklasifikasikan menggunakan BMI (Body Mass Index) atau IMT (Indeks Massa Tubuh) (WHO, 2021)

KETERANGAN	WHO	ASIA PACIFIC
Underweight	< 18,5	< 18,5
Normal	18,5-24,9	18,5-22,9
Overweight	25-29,9	23-24,9
Obese	≥ 30	≥ 25



DPC PERSAGI
KAB KLATEN



Obesitas

Terjadi karena terdapat ketidakseimbangan antara asupan energi(makanan dan minuman) dengan pengeluaran energi total serta rendahnya aktifitas fisik karena *sedentary life*

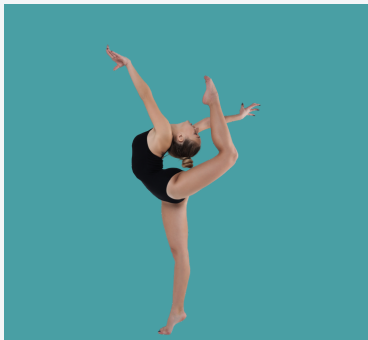




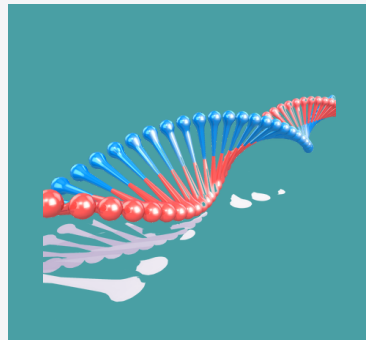
OBESITAS SENTRAL

PENGUKURAN	WHO	IDF (ASIAN)
Lingkar pinggang	Perempuan ≥ 80 cm Laki-laki ≥ 95	Perempuan ≥ 80 cm Laki-laki ≥ 90
Rasio pinggang:pinggul	Perempuan 0,85 Laki-laki 0,95	Perempuan 0,80 Laki-laki 0,95
Rasio pinggang:tinggi badan	Increased risk 0,5-0,6 Substantial risk $>0,6$	

FAKTOR YANG MEMPENGARUHI



LINGKUNGAN



GENETIK



GAYA HIDUP



APA YANG BISA DILAKUKAN

- Membatasi asupan energi dari gula dan lemak
- Meningkatkan asupan buah dan sayuran juga kacang-kacangan
- Melakukan aktifitas fisik rutin 150 menit per minggu



▶ FOKUS MODIFIKASI DIET



- Rekomendasi PERMENKES no. 30 Tahun 2013
- Batas konsumsi gula per hari adalah maksimal 10% dari total energi sehari (2000 Kcal) yaitu 50g/hari atau 4 sdm
- Batas konsumsi lemak per hari adalah 20-25% dari total energi sehari (2000 Kcal) yaitu 67g/hari atau 5 sdm
- Rekomendasi Tumpeng Gizi
- Buah-buahan 2-3 penukar per hari
- Sayuran 3-4 penukar per hari
- Kacang-kacangan sumber protein





TIPS & TRIKS

- MEMBATASI ASUPAN GULA DAN LEMAK SESUAI REKOMENDASI
- HINDARI HIDDEN SUGAR
- MEMODIFIKASI JENIS PEMASAKAN
- MEMBACA LABEL MAKANAN, KANDUNGAN GULA ATAU LEMAK PER SAJI



Thank You

PERSAGI KAB KLATEN