



RSU SEBENING KASIH
Melayani dengan Sepenuh Hati

OBESITAS

IGD 24 Jam
0852-1968-3631

Contact Us



Jl. Raya Tayu – Pati KM. 03 No. 99A,
Pakis, Tayu, Pati, Jawa Tengah 59155



(0295) 415045



0822-2665-6907



sebeningkasih@yahoo.co.id



www.rsusebeningkasih.com

Jadwal Praktik Klinik Fisioterapi

Jadwal Praktik

SENIN – SABTU
07.00 – 17.00 WIB

Obesitas merupakan penumpukan lemak yang berlebihan akibat ketidak seimbangan asupan energi (energy intake) dengan energi yang digunakan (energy expenditure) dengan waktu lama

POLA MAKAN YANG MENYEBABKAN OBESITAS



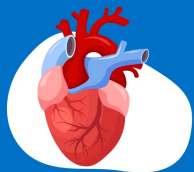
- Banyak mengonsumsi makanan berlemak dan manis-manis
- Makan dengan jumlah banyak dan dalam waktu singkat (terburu-buru)
- Kurang makan sayur dan buah
- Makan berlebihan (porsi besar)
- Sering makan dan tidak teratur
- Sering mengonsumsi makanan ringan

TIPS MENGURANGI ASUPAN KALORI

Mengurangi asupan kalori yang berlebih, lakukan tips sebagai berikut :

- Berhentilah makan sebelum kenyang
- Jangan banyak mengonsumsi makanan ringan (camilan)
- Jika lapar, konsumsi camilan sehat seperti buah-buahan dan sayur-sayuran
- Pilih cara memasak yang tidak digoreng, gantilah dengan cara mengukus, merebus atau menumis
- Kurangi makanan berlemak, karena tiap gram lemak menghasilkan kalori yang lebih besar dibandingkan dengan karbohidrat dan protein
- Kurangi makan-makanan yang manis

APA SAJA DAMPAK OBESITAS ?



Jantung Koroner



Hipertensi



Diabetes Melitus



Osteoarthritis
(Radang Tulang Sendi)



Stroke



Asma



Sleep Apnoe/henti
nafas saat tidur



Penyakit Batu
Empedu

FAKTOR RISIKO OBESITAS



Merokok



Masalah
tidur



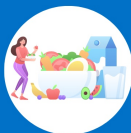
Genetik



Riwayat
kehamilan



Kurang
aktivitas fisik



Konsumsi makanan
yang berlebihan

DAMPAK OBESITAS PADA KESEHATAN TULANG

Obesitas tidak hanya berdampak pada kesehatan kardiovaskular saja. Dampaknya pada kesehatan tulang juga perlu diperhatikan

Berkurangnya kepadatan tulang atau osteoporosis



Menyebabkan radang pada persendian



Meningkatkan risiko cedera tulang



APAKAH AKU OBESITAS?

Dengan memantau berat badan setiap bulan



IMT =

$$\frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)} \times \text{Tinggi Badan (m)}}$$

Indeks Massa Tubuh (IMT)

adalah perhitungan jumlah berat badan normal yang tepat, dihitung dari tinggi dan berat seseorang

Tabel Klasifikasi IMT

Setelah menghitung IMT maka dapat ditentukan klasifikasi obesitas seseorang

IMT	Kriteria	Kategori
< 17,0	Kekurangan BB Tingkat Berat	Kurus
17,0 - 18,0	Kekurangan BB Tingkat Ringan	
18,5 - 25,0		Normal
25,0 - 27,0	Kelebihan BB Tingkat Ringan	Gemuk
> 27,0	Kelebihan BB Tingkat Berat	

Nama :
Tanggal Lahir :

HASIL PEMERIKSAAN

TANGGAL	TB	BB	HASIL IMT