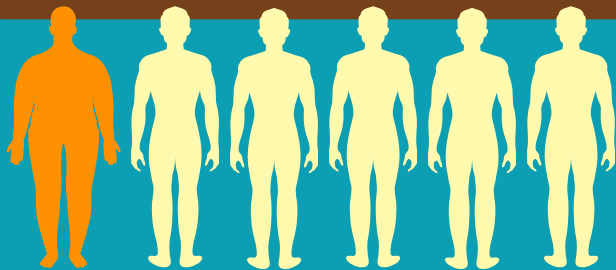


Tahukah Kamu? Sekitar 1 dari 6 remaja Indonesia mengalami Gizi Lebih dan Obesitas. Menurut Survei Kesehatan Indonesia 2023, tren obesitas dan gizi lebih pada usia 13-18 tahun mencapai kisaran 15% - 17%.



# OBESITAS PADA REMAJA YUUK

Kenali dan Cegah!

## BAHAYA OBESITAS PADA REMAJA



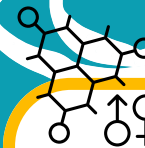
### RISIKO PENYAKIT JANTUNG DAN METABOLIK DINI

Rentan terkena diabetes tipe 2, hipertensi, dan kolesterol tinggi di usia muda.



### DAMPAK PSIKOSOSIAL

Memicu kurangnya rasa percaya diri, kecemasan, hingga risiko perundungan (weight stigma).



### GANGGUAN HORMONAL

Menyebabkan siklus menstruasi tidak teratur pada remaja putri.



### MASALAH TULANG & SENDI

Risiko nyeri sendi, punggung, gangguan postur karena beban tubuh berlebih.



### GANGGUAN NAPAS SAAT TIDUR

Risiko Sleep Apnea (henti napas sejenak saat tidur), berkurangnya kualitas tidur, dan kemudian menurunkan konsentrasi belajar.



### RISIKO PERLEMAN HATI

Penumpukan lemak pada organ hati.



# APA YANG BISA KITA LAKUKAN UNTUK MENCEGAH OBESITAS PADA REMAJA?

## AKTIF BERGERAK SETIAP HARI

- Usia 5 - 17 tahun: Aktivitas fisik intensitas sedang-berat, setidaknya 60 menit per hari, dalam seminggu.
- Usia 18 - 59 Tahun: Aktivitas aerobik intensitas sedang selama 150-300 menit/minggu, atau aktivitas fisik aerobik intensitas berat selama 75-150 menit, atau kombinasi keduanya dalam seminggu.

## BATASI WAKTU LAYAR (SCREEN TIME)



Maksimal 1-2 jam per hari untuk hiburan di luar jam sekolah. Hindari makan di depan layar.

## KURANGI MINUMAN MANIS & BERSODA

Jadikan air putih sebagai pilihan utama. Hindari minuman kemasan tinggi gula (Sugar-Sweetened Beverages).



## MAKAN TERATUR (POLA 3-2)



Makan utama 3 kali sehari dan selingan sehat 2 kali. Hindari ngemil terus-menerus (grazing).

## PERBANYAK SAYUR, BUAH UTUH, & PROTEIN



Konsumsi buah secara utuh (bukan jus yang disaring), perbanyak sayur, dan pilih lauk berprotein tinggi.

## PASTIKAN TIDUR CUKUP & BERKUALITAS



Remaja butuh 8-10 jam tidur per malam. Kurang tidur terbukti meningkatkan nafsu makan berlebih.

## SEMPATKAN MAKAN BERSAMA KELUARGA



Makan bersama membantu membangun kebiasaan mindful eating.



## REFERENSI:

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023.

World Health Organization (WHO). (2024). Guidelines on the integrated management of obesity in adolescents.

European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition (ESPGHAN). (2020). Prevention of Childhood Obesity.

Endocrine Society. (2017). Pediatric Obesity Clinical Practice Guidelines.

WHO. (2020). Guidelines on physical activity and sedentary behavior.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2026). Panduan Edukasi Aktivitas Fisik bagi Tenaga Medis dan Tenaga Kesehatan.