

PERUBAHAN PERILAKU DAN DUKUNGAN KELUARGA

- Intervensi sejak dini
- Keluarga harus siap untuk berubah
- Keluarga harus siap memonitor aktivitas fisik dan asupan makan
- Program terapi menghasilkan perubahan kecil secara bertahap
- Program terapi harus menghasilkan perubahan permanen
- Anak dipuji jika telah melakukan perilaku sehat
- Orang tua sebagai role model dalam memilih makanan sehat dan gaya hidup sehat
- Makan bersama keluarga dengan TV dimatikan
- Bangun rasa dihargai pada anak dengan memberikan pesan yang positif

PERUBAHAN PERILAKU DI SEKOLAH

- Beri nasihat anak untuk minum air putih sesering mungkin
- Biarkan anak membawa botol minum air putih ke dalam kelas
- Jangan berikan permen atau kupon makanan sebagai hadiah
- Minta orangtua untuk membawakan bekal makanan sehat

“ Konsumsi gula pada anak < 25 gram (100 kalori = 6 sendok teh) per hari
Hindari pemberian gula pada anak < 2 tahun”

- * **Red food:** tidak dimakan (dimakan seminggu sekali)
makanan tinggi lemak, kacang-kacangan, margarin, coklat, kembang gula, makanan digoreng, salami
- * **Yellow food:** dikonsumsi terbatas
roti/pasta dari padi-padian, taoge, gandum, kentang (rendah lemak, kalori sedang)
- * **Green food:** bebas dikonsumsi
ikan, sebagian besar buah-buahan dan sayur-sayuran, susu rendah/bebas lemak, keju bebas lemak (rendah kalori)

Aktivitas fisik pada anak dan remaja
Latihan fisik > 60 menit sehari

Aktivitas aerobik

Penguatan otot

Penguatan tulang

L.E/KIA/17

OBESITAS Pada Anak



RSUP dr. KARIADI

Jl. Dr. Sutomo No 16 Semarang 50244,
Fax. 024-8318617, Telp. 024-8413476
Call Center : 024-8450800,
SMS Pengaduan : 08886509262
Email : humas_rskariadi@yahoo.co.id
Website : www.rskariadi.co.id





PREVALENSI OBESITAS DI INDONESIA

- Risesdas 2013 : 5-12 tahun : obesitas 8,8 %
- Penelitian 10 PPDSA di Indonesia : 12,3%
- Gangguan emosional dan perilaku 22%-28%
- Resistensi insulin 38%
- Sindroma Metabolik 19,6% - 38%

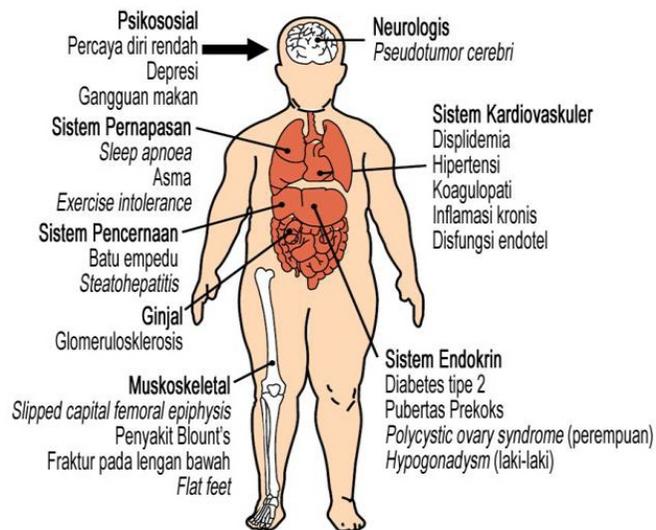
TANDA KLINIS OBESITAS

- Wajah membulat
- Pipi tembem
- Daggu rangkap
- Leher relatif pendek
- Dada membusung dengan payudara membesar
- Perut membuncit dan berlipat
- Tungkai X, saling gesek
- Penis kecil tersembunyi

KRITERIA OBESITAS:

- Berat badan (kg), Tinggi Badan (m)
- Anak < 2 tahun (grafik WHO 2005)
- IMT > +3 SD obesitas
- IMT > + 2 SD overweight
- Anak 2 – 18 tahun (Grafik CDC 2000)
- IMT > p95 : obesitas
 - IMT < 95 dan ≥ 85 : overweight

KOMPLIKASI OBESITAS MASA ANAK-ANAK



TATALAKSANA

Terapkan pola makan yang benar

Aktivitas fisik yang benar

Modifikasi perilaku dengan orang tua sebagai model

Terapi farmakologi dan bedah dengan persyaratan tertentu

PENGATURAN DIET

Diet rendah kalori seimbang

- TETAP menyediakan nutrisi seimbang untuk proses tumbuh kembangnya
- Membiasakan makan sehat

ZAT GIZI SEIMBANG

Karbohidrat 50-60%,
Lemak 20-30%,
Protein 15-20%

DIET "TRAFFIC LIGHT"

- Tidak memberikan makanan pada acara pertemuan/perayaan
- Anak-anak belajar di luar kelas
- Anak-anak menirukan gerak
- Doronglah anak beraktivitas saat jam istirahat