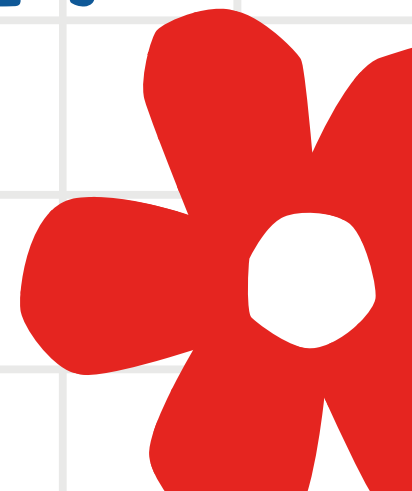


BAHAYA OBESITAS UNTUK KESEHATAN



APA SIH OBESITAS ITU?

Obesitas adalah kondisi medis di mana seseorang memiliki kelebihan lemak tubuh yang dapat meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan.

Obesitas biasanya diukur menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT/BMI), yang dihitung berdasarkan berat dan tinggi badan seseorang



* MENGUKUR OBESITAS

Kriteria Obesitas (berdasarkan
BMI/IMT)

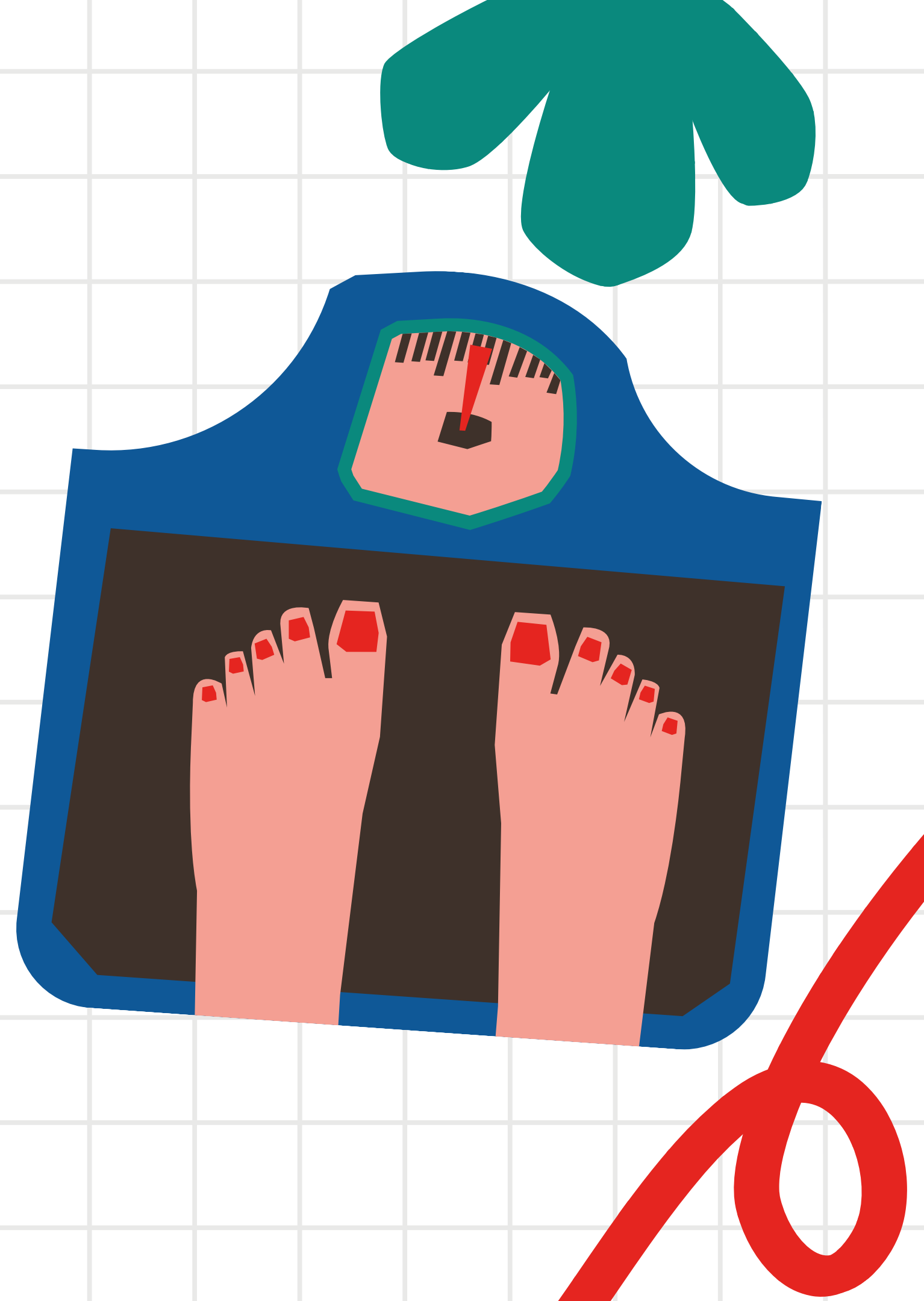
Normal: 18,5 - 24,9

Overweight (kelebihan berat badan): 25
- 29,9

Obesitas Kelas 1: 30 - 34,9

Obesitas Kelas 2: 35 - 39,9

Obesitas Kelas 3 (obesitas
ekstrem/morbid): ≥ 40



PENYEBAB OBESITAS



Obesitas terjadi akibat ketidakseimbangan antara asupan kalori dan energi yang dikeluarkan, yang bisa dipengaruhi oleh:

- ✓ Pola makan tidak sehat (tinggi kalori, lemak, dan gula)

PENYEBAB OBESITAS



- ✓ Kurang aktivitas fisik
- ✓ Faktor genetik dan hormon
- ✓ Stres dan kurang tidur
- ✓ Efek samping obat tertentu



DAMPAK OBESITAS PADA KESEHATAN

✗ Diabetes tipe
2

✗ Penyakit jantung dan
tekanan darah tinggi

✗ Stroke

✗ Gangguan
pernapasan (sleep
apnea)

✗ Nyeri sendi
dan osteoarthritis

✗ Depresi dan
Kecemasan



CARA MENGATASI OBESITAS

- ✓ Mengatur pola makan sehat
(makan lebih banyak sayur,
buah, dan protein sehat)
- ✓ Mengurangi konsumsi
makanan olahan dan berlemak
tinggi






CARA MENGATASI OBESITAS



✓ Rutin
berolahraga
minimal 30
menit sehari

✓ Menjaga
pola tidur
yang cukup

✓ Konsultasi
dengan dokter
atau ahli gizi
jika diperlukan



OBESITAS BUKAN HANYA
MASALAH PENAMPILAN,
TETAPI JUGA MASALAH
KESEHATAN YANG SERIUS.
NAMUN, DENGAN PERUBAHAN
GAYA HIDUP YANG TEPAT,
OBESITAS BISA DICEGAH DAN
DIATASI. 😊

