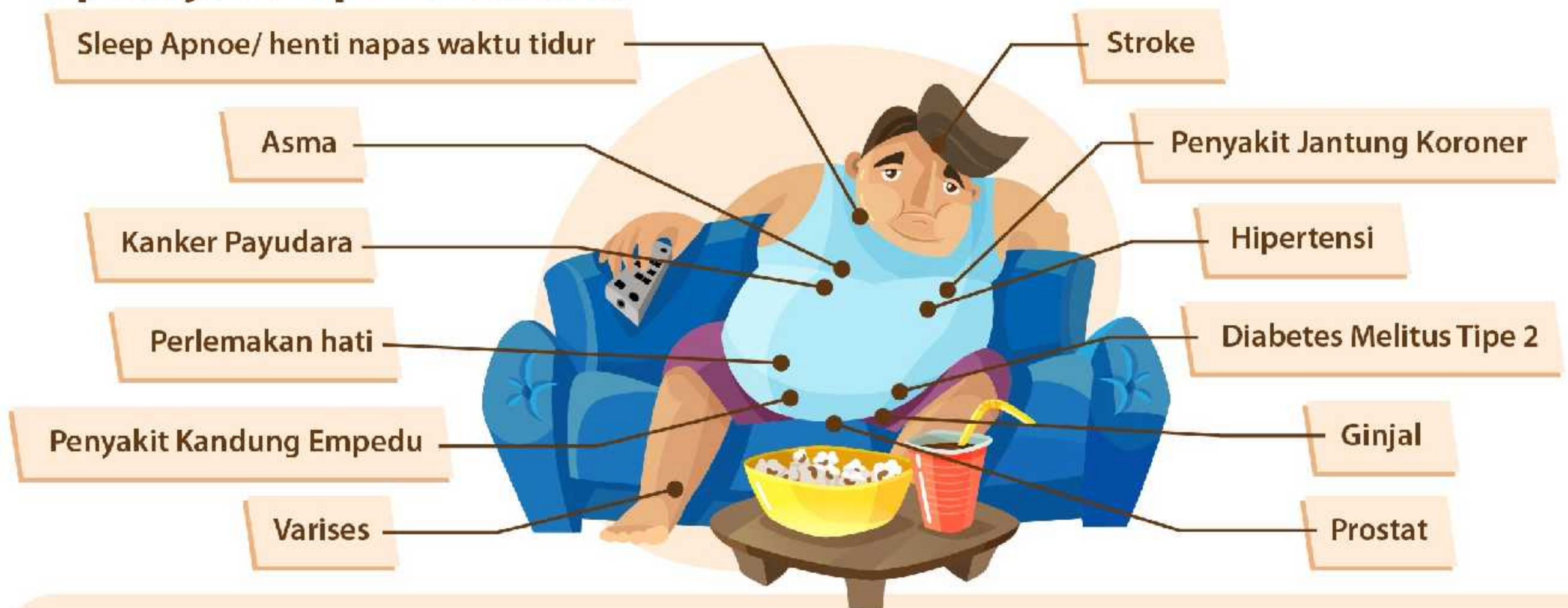




OBESITAS

Obesitas merupakan penumpukan lemak yang berlebihan akibat ketidakseimbangan asupan energi (energy intake) dengan energi yang digunakan (energy expenditure) dalam waktu lama.
(WHO,2000)

Apa saja dampak obesitas?



Apakah Anda Obesitas? Yuk, coba hitung IMT Anda

Mengukur Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan rumus:

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

Normal : 18,5 - 25,0
Gemuk (Overweight) : >25,0-27,0
Obesitas : >27,0



Mengukur lingkar perut
Laki-laki : ≥ 90 cm
Perempuan : ≥ 80 cm

(Permenkes RI No.41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang)

(Sumber: p2ptm.kemkes.go.id)