

# MENU MAKANANKU



**KELOMPOK** : \_\_\_\_\_

**ANGGOTA KELOMPOK :** 1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

## PENDAHULUAN

Obesitas merupakan salah satu masalah gizi yang dialami sebagian remaja di Indonesia. Obesitas pada remaja meningkatkan risiko sindrom metabolik, penyakit degeneratif lain dan masalah reproduksi pada usia dewasa serta penyebab kematian kelima yang serius di dunia. Prevalensi kegemukan dan obesitas pada anak-anak dan remaja berusia 5-19 tahun meningkat drastis dari 4% pada tahun 1975 menjadi 18% pada tahun 2018 (WHO, 2018). Indonesia menempati urutan kedua setelah Singapura dengan jumlah remaja obesitas terbesar yaitu 12,2% kemudian Thailand sebesar 8%, Malaysia sebesar 6% dan Vietnam sebesar 4,6% (Liberali, Kupek & Assis, 2020).

Berdasarkan data laporan Riset kesehatan dasar (RISKESDAS) 2018, prevalensi remaja gemuk dan obesitas berusia 13-15 tahun di Indonesia adalah sebesar 20% kemudian remaja gemuk berusia 16-18 tahun sebesar 13,6%. Prevalensi remaja gemuk di Indonesia mengalami peningkatan dibandingkan tahun 2013, prevalensi gemuk pada remaja 13-15 tahun meningkat sebanyak 0,4 % sedangkan, prevalensi remaja gemuk usia 16-18 tahun meningkat sebanyak 2,2% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Permasalahan obesitas berdasarkan hasil pengukuran indeks massa tubuh (IMT) di Jawa Barat tahun 2019, dari 3.297.304 orang, sebanyak 291.067 orang (8,83%) terindikasi obesitas. Dari pelaporan 26 Kabupaten/Kota, angka obesitas terbesar ada di Kabupaten Bandung yaitu sebanyak 266 yang diperiksa, semuanya (100%) terindikasi obesitas. Di Kabupaten Kuningan sendiri ada 27,7 % dari total penduduk berusia <15 tahun dan ada sekitar 30,7 % remaja berusia >16 tahun yang mengalami berat badan lebih dan obesitas (Dinas Kesehatan Jawa Barat, 2020).

Sumber: <https://stikku.ac.id/2022/05/obesitas-meningkat-bagaimana-peran-sekolah-perguruan-tinggi/>

**Menurutmu apa yang harus dilakukan untuk mencegah obesitas?**

## KEGIATAN 1

### MENDATA MENU MAKANAN YANG DIKONSUMSI DAN JUMLAH KALORINYA

1. Tulislah daftar makanan yang kamu makan sehari kemarin dengan satuannya.

Contoh:

Sarapan: 1 piring nasi goreng, 1 gelas susu

Sarapan	Makan Siang	Makan Malam

2. Bandingkan apa yang kamu makan dengan apa yang perlu kamu makan melalui gambar berikut.



Sumber: <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/isi-piringku-perlu-diperkenalkan-dan-diterapkan-dalam-kehidupan-sehari-hari>

Apakah menu makananmu dalam 1 sesi makan sudah memenuhi "Isi Piring" yang disarankan?

Apakah yang akan terjadi jika menu makananmu tidak memenuhi standar "Isi Piring" yang disarankan tersebut?

3. Hitunglah jumlah kalori yang terkandung pada menu makanan yang sudah kamu data sebelumnya.  
kamu bisa gunakan daftar kalori makanan di halaman  
<https://www.fatsecret.co.id/kalori-gizi>

MENU MAKANAN	JUMLAH KALORI
SARAPAN	
MAKAN SIANG	
MAKAN MALAM	

Tuliskan Total Kalori Harianmu

Sarapan : \_\_\_\_\_ kalori

Makan Siang : \_\_\_\_\_ kalori

Makan Malam : \_\_\_\_\_ kalori + \_\_\_\_\_

Total Kalori Harian : \_\_\_\_\_ kalori

KEGIATAN 2

## MENDATA AKTIVITAS YANG DILAKUKAN DAN JUMLAH ENERGI YANG DIPERLUKAN UNTUK AKTIVITAS TERSEBUT

1. Tulislah daftar aktivitas yang rutin kamu lakukan selama seminggu.  
Contoh:

CONTINUOUS  
Berigagni

Berjalan, bersepeda, berlari, bermain, mendaki.

### Daftar Aktivitas Rutin Selama 1 Minggu

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Berdasarkan daftar aktivitasmu, kategori level aktivitasmu adalah

Tidak Pernah / Sangat Jarang Olahraga

1

#### Jarang Berolahraga (1-3 hari dalam seminggu)

1

#### **Cukup Sering Berolahraga (3-5 hari dalam seminggu)**

1

#### **Sering Berolahraga (5-6 hari dalam seminggu)**

1

#### **Sangat Sering Berolahraga / Sehari-hari Bekerja Fisik**

3

3. Hitunglah kebutuhan kalori yang kamu perlukan berdasarkan aktivitas fisik yang sering kamu lakukan.

Kamu dapat mengunjungi website berikut

<https://doktersehat.com/kalkulator-kalori/>

Digitized by srujanika@gmail.com

Tuliskan jumlah kebutuhan kalori harianmu



### KEGIATAN 3

#### MENGHITUNG INDEKS MASSA TUBUH (IMT) atau *BODY MASS INDEX*(BMI)

Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan ukuran yang digunakan untuk mengetahui status gizi seseorang berdasarkan berat dan tinggi badan.



Sumber: <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/bagaimana-cara-mengukur-indeks-massa-tubuh-imt-berat-badan-normal>

1. Hitunglah IMT yang kamu miliki

#### JAWABAN

Berat Badan : kg

Tinggi Badan : m

$$\text{IMT} = \frac{\text{(kg)}}{(\text{m}) \times (\text{m})}$$

$$\text{IMT} =$$

2. Berdasarkan nilai IMT tersebut, kategori tubuhmu adalah

- |              |                          |
|--------------|--------------------------|
| Sangat Kurus | <input type="checkbox"/> |
| Kurus        | <input type="checkbox"/> |
| Normal       | <input type="checkbox"/> |
| Gemuk        | <input type="checkbox"/> |
| Obesitas     | <input type="checkbox"/> |