

Tubuh Sehat dengan Gizi Seimbang

MUSTIKA CAHYA NIRMALA DEWINTA, S.GZ., MPH

disampaikan di *Kantinna*
Kajian Rutin Nasyi'ah Ngaglik #8
Kamis, 25 Mei 2023





Apa sih yang dimaksud dengan **SEHAT?**

SEHAT

Sehat adalah keadaan sempurna secara **fisik**, mental, dan sosial, serta tidak hanya terbebas dari penyakit dan kecatatan.

- WHO -

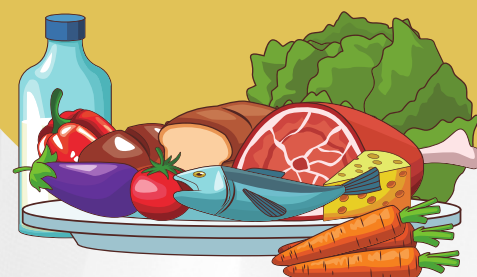
4 Pilar Gizi Seimbang

untuk menjaga tubuh sehat

4 Pilar Gizi Seimbang

untuk menjaga tubuh sehat

Mengonsumsi makanan dengan beraneka ragam



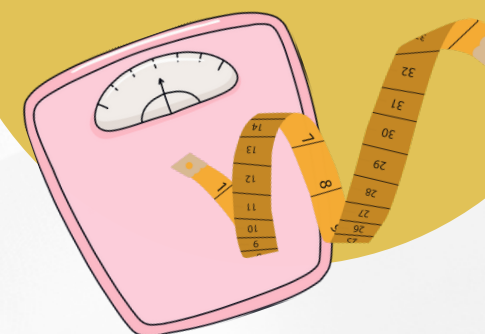
Menerapkan pola hidup aktif dan olahraga teratur

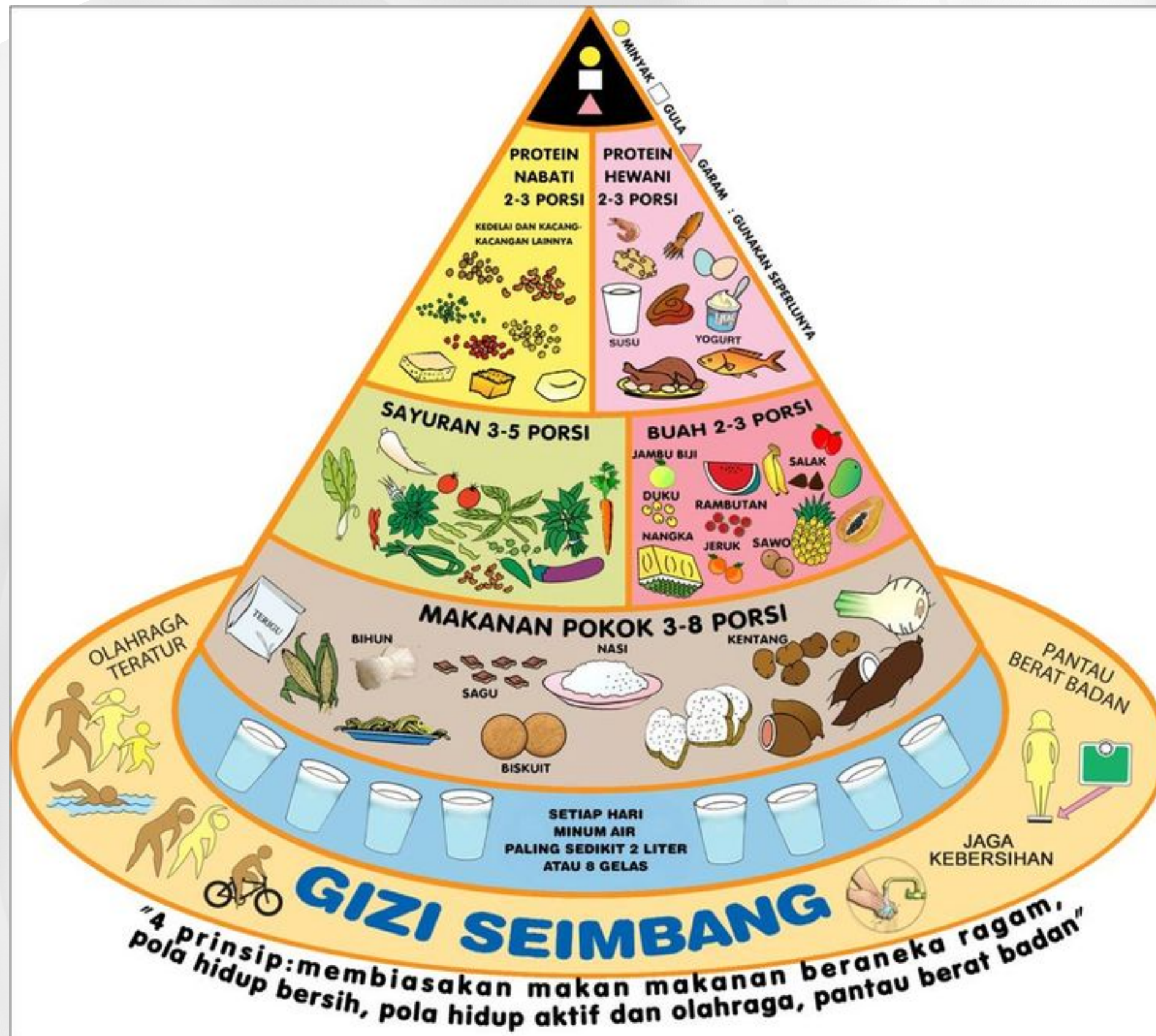


Berperilaku hidup bersih



Menjaga berat badan ideal





GIZI Seimbang

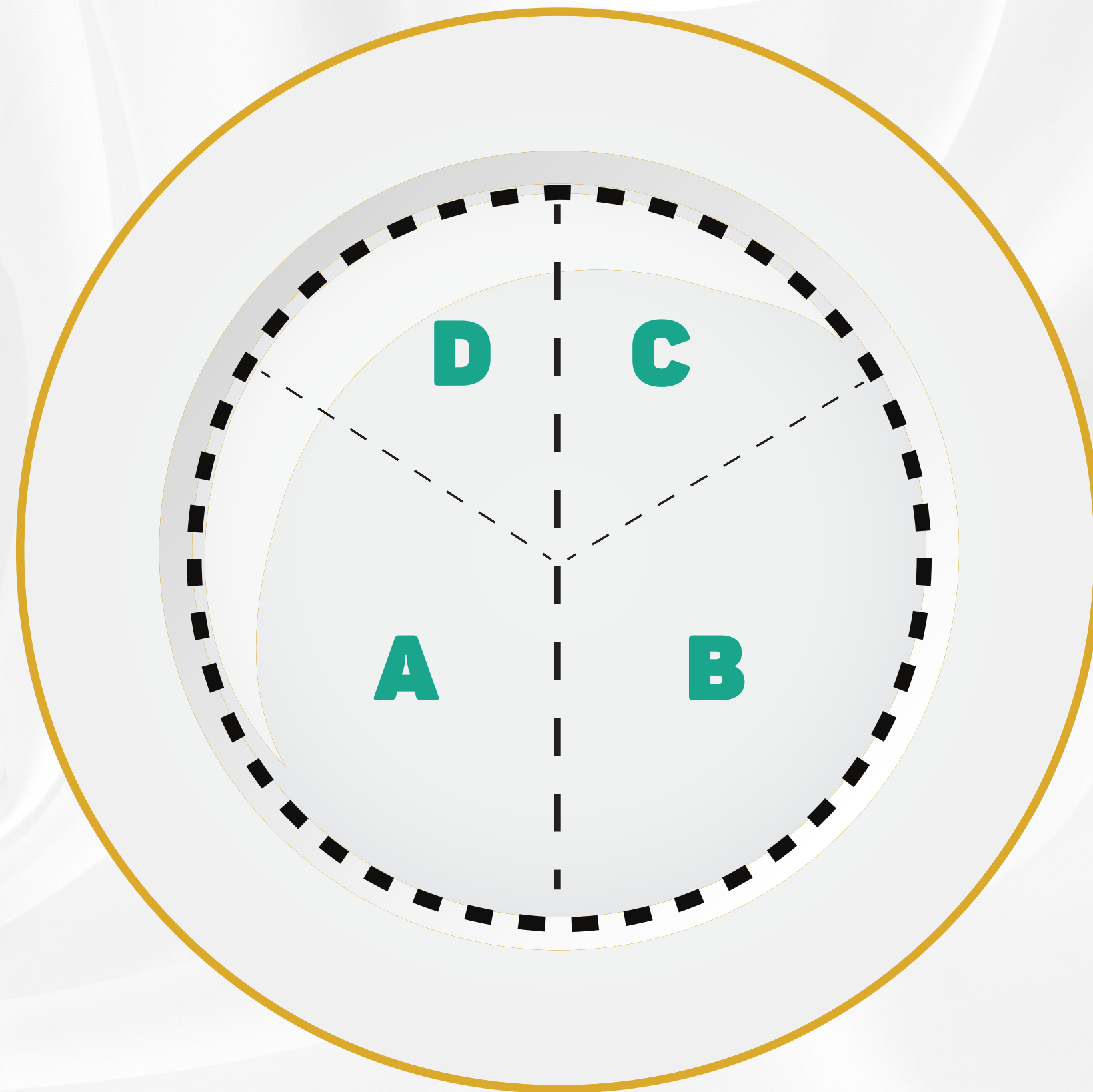
Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam **jenis dan jumlah yang sesuai** dengan kebutuhan tubuh.

Tujuan gizi seimbang adalah mempertahankan **berat badan normal** untuk **mencegah masalah gizi**.

Penerapan Gizi Seimbang

melalui ISI PIRINGKU

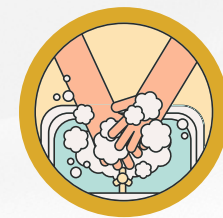
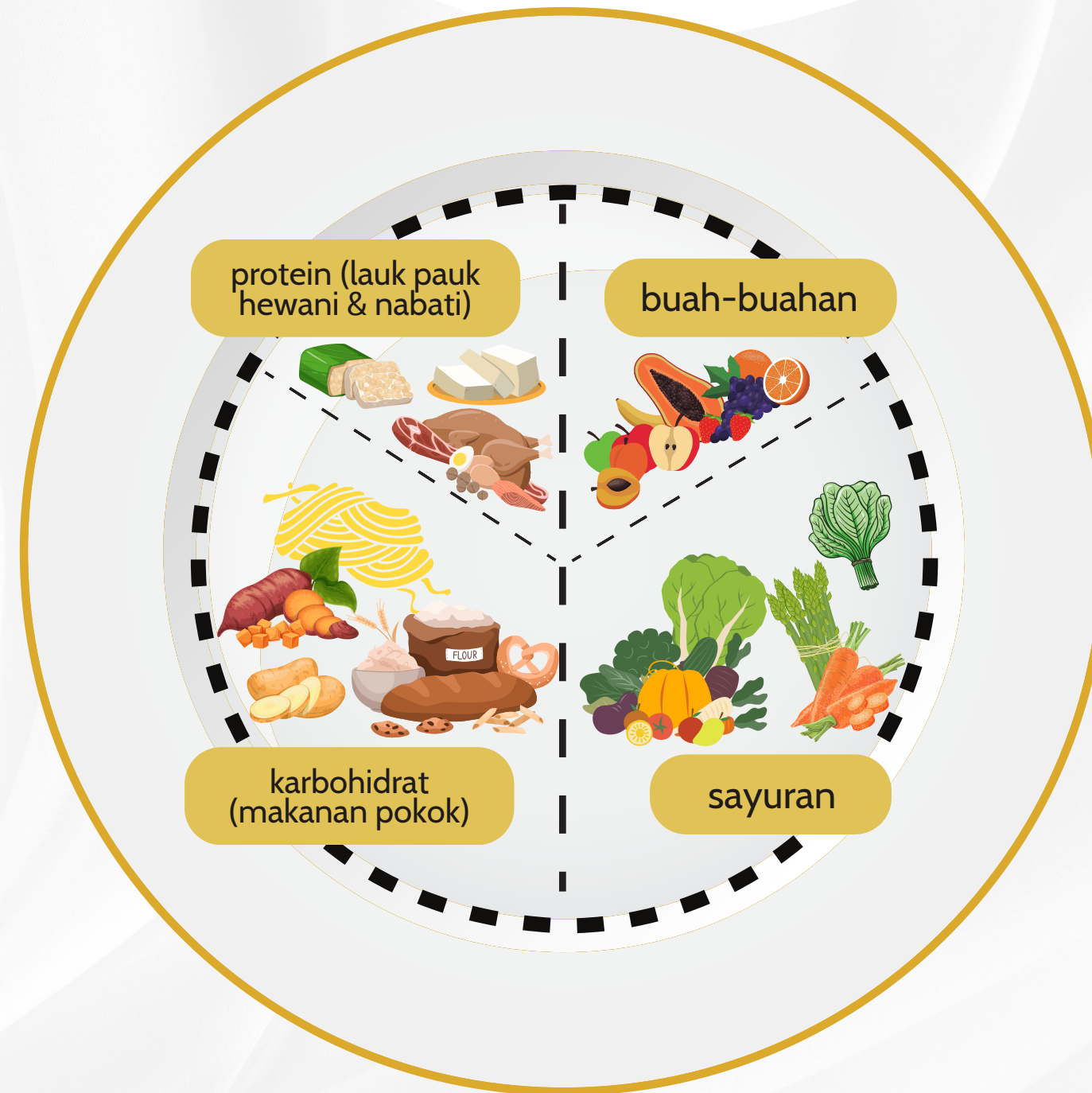
Berapa banyak konsumsi masing-masing jenis makanan dalam satu piring?



Penerapan Gizi Seimbang

melalui ISI PIRINGKU

Berapa banyak konsumsi masing-masing jenis makanan dalam satu piring?



cuci tangan pakai sabun



olahraga 30 menit/hari



minum air 8 gelas/hari



pantau berat badan



Batasi Gula Garam Lemak (GGL 4.1.5)

Berapakah berat badan normal?



Berat Badan NORMAL

ditentukan berdasarkan

INDEKS MASSA TUBUH

INDEKS MASSA TUBUH (IMT)

IMT adalah ukuran proporsi tubuh yang diukur melalui perbandingan berat badan dan tinggi badan. IMT digunakan sebagai indikator apakah seseorang memiliki status gizi normal, kurang, atau lebih.

PERHITUNGAN IMT

$$\text{IMT} = \text{BB (kg)} / \text{TB (m}^2\text{)}$$

Sumber: P2PTM Kemenkes RI

Berat Badan NORMAL

ditentukan berdasarkan

INDEKS MASSA TUBUH

PERHITUNGAN IMT

$$\text{IMT} = \text{BB (kg)} / \text{TB (m)}^2$$

KATEGORI IMT

BB KURANG

NORMAL

BB LEBIH

Keterangan

kekurangan BB tk. BERAT
kekurangan BB tk. RINGAN

berat badan normal

kelebihan BB tk. RINGAN
kelebihan BB tk. BERAT

IMT

<17,0
17-18,4

18,5-25,0

25,1-27,0
>27,0

Sumber: P2PTM Kemenkes RI

Status Gizi NORMAL

juga dapat dinilai dari

LINGKAR PERUT

LINGKAR PERUT

Lingkar perut dapat menjadi tanda apakah seseorang mengalami obesitas sentral.

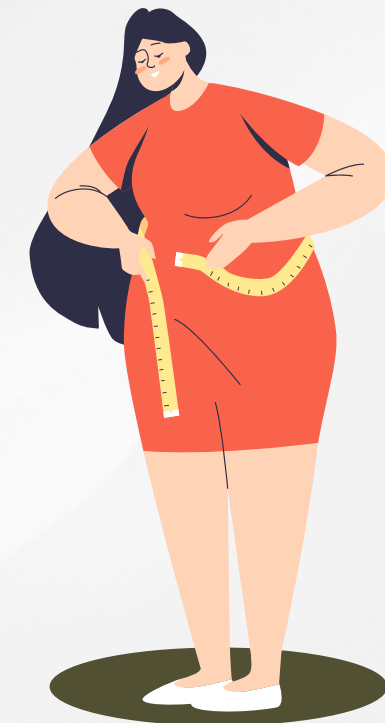
Obesitas sentral erat kaitannya dengan penyakit gangguan metabolik seperti tekanan darah tinggi, kadar kolesterol tinggi, kadar gula darah tinggi.

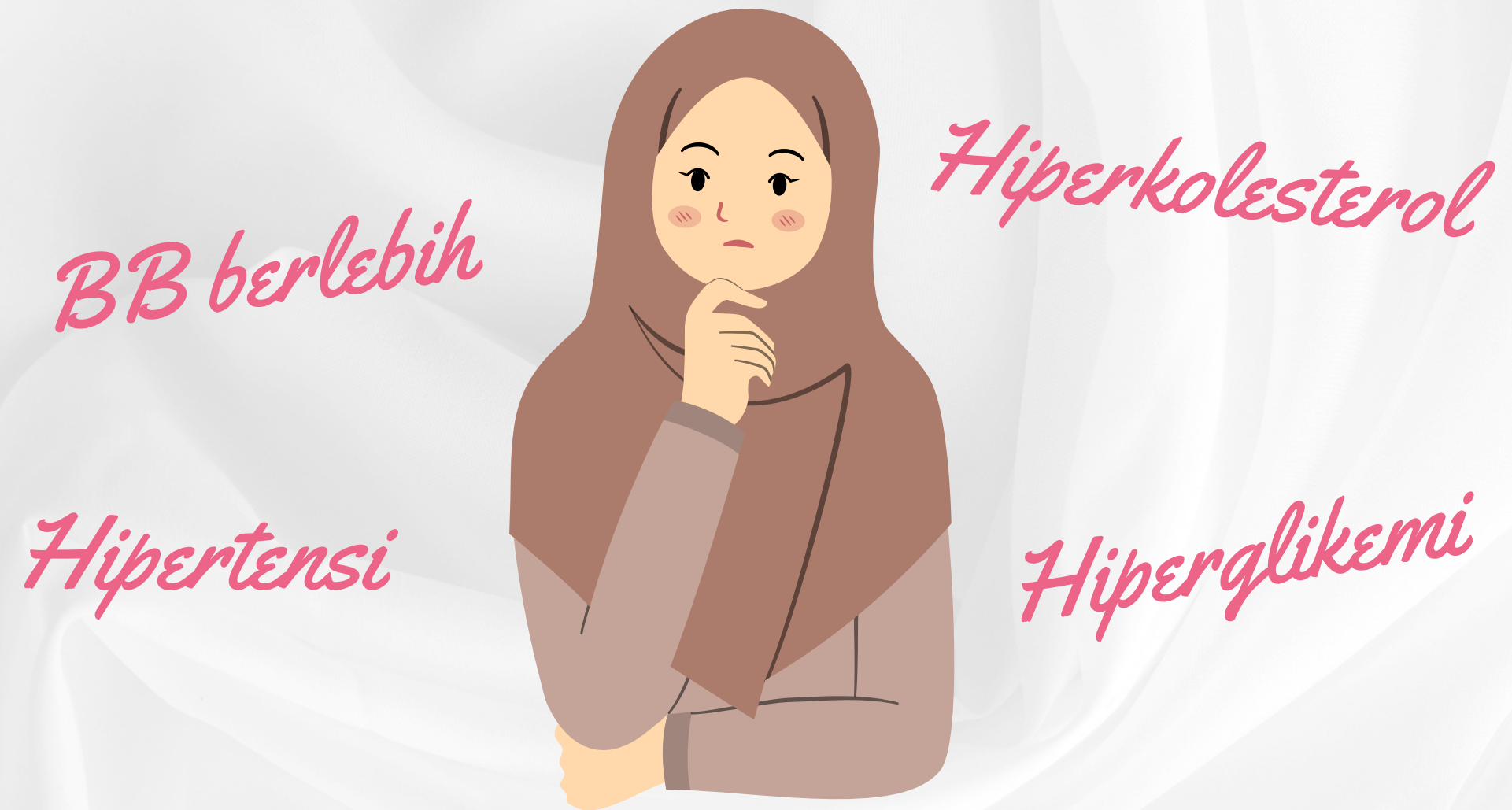
NILAI LINGKAR PERUT YANG NORMAL

Laki-laki = <90 cm

Perempuan = <80 cm

Sumber: P2PTM Kemenkes RI

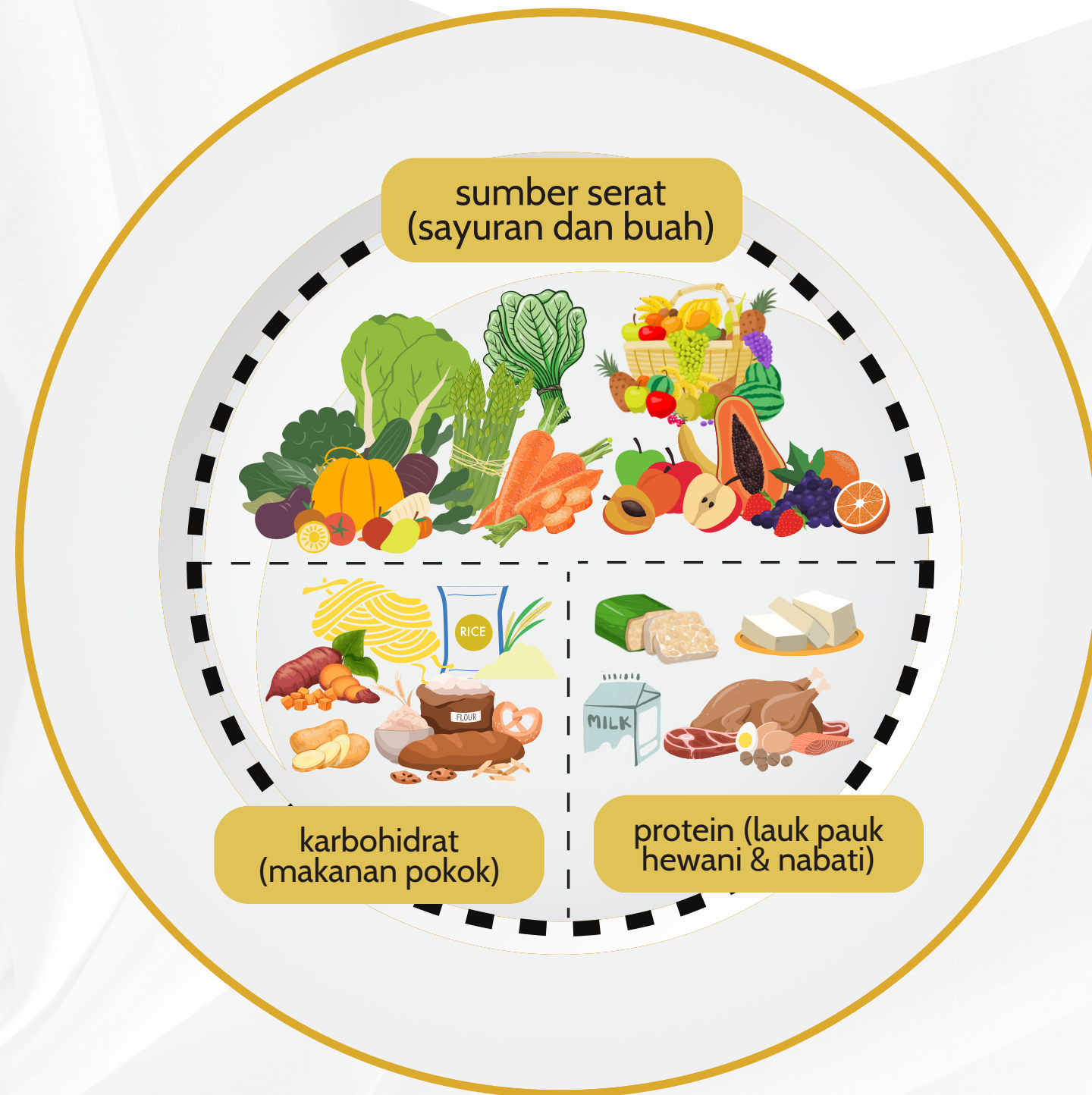




Bagaimana pola makan yang tepat jika status gizi tidak normal?

Penerapan Gizi Seimbang

melalui ISI PIRINGKU Model T
jika status gizi berlebih



cuci tangan pakai sabun



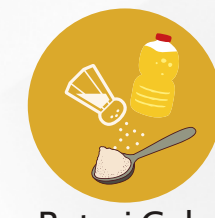
olahraga 30 menit/hari



minum air 8 gelas/hari



pantau berat badan



Batasi Gula Garam Lemak (GGL 4.1.5)



**Apa tantangan terbesar
yang Anda rasakan
dalam menerapkan pola
hidup sehat?**


Berani berkata CUKUP.

*Thank
You!*




**MUSTIKA CAHYA
NIRMALA DEWINTA,
S.GZ., MPH**

- Dosen Prodi Gizi Universitas Ahmad Dahlan
- Anggota Departemen Pendidikan PCNA Depok

 mustika.dewinta@gizi.uad.ac.id

 @mustikanirmala

 081515578027