



KEMENTERIAN  
KESEHATAN  
REPUBLIK  
INDONESIA



PANDUAN PELAKSANAAN

# Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas (GENTAS)



KEMENTERIAN  
KESEHATAN  
REPUBLIK  
INDONESIA

[www.p2ptm.kemkes.go.id](http://www.p2ptm.kemkes.go.id)

 p2ptmkemenkesri  p2ptmkemenkesri  p2ptmkemenkesri

DIREKTORAT PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN PENYAKIT TIDAK MENULAR  
DIREKTORAT JENDERAL PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN PENYAKIT  
KEMENTERIAN KESEHATAN RI  
2017



KEMENTERIAN  
KESEHATAN  
REPUBLIK  
INDONESIA



**PANDUAN PELAKSANAAN**

# Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas (GENTAS)

DIREKTORAT PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN PENYAKIT TIDAK MENULAR  
DIREKTORAT JENDERAL PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN PENYAKIT  
KEMENTERIAN KESEHATAN RI

2017



# Daftar Isi

Kata Pengantar Direktur PPTM .....	iii
Sambutan Direktur Jenderal P2P .....	v
I. Pendahuluan .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Dasar Hukum .....	4
C. Sasaran .....	5
D. Slogan .....	6
E. Logo .....	6
F. Pesan .....	6
II. Tujuan .....	17
III. Strategi Pelaksanaan .....	18
A. Kebijakan Operasional Kegiatan .....	18
B. Pelaksanaan Kegiatan .....	18
a. Pusat .....	18
b. Provinsi/ Kabupaten/ Kota .....	19
IV. Pembiayaan .....	21
V. Pemantauan dan Evaluasi .....	22
VI. Penutup .....	23
Lampiran .....	26
Tim Penyusun .....	29



# Kata Pengantar

Puji dan syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Kuasa atas rahmat dan hidayahNya telah tersusunnya Buku Pedoman Pelaksanaan Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas (GENTAS) ini. Pedoman ini diharapkan dapat dimanfaatkan oleh berbagai pihak yang akan meyelenggarakan GENTAS di seluruh Indonesia.

Obesitas merupakan penumpukan lemak yang berlebihan akibat ketidakseimbangan asupan energi (*energi intake*) dengan energi yang digunakan (*energi expenditure*) dalam waktu lama. Obesitas ditemukan pada orang dewasa, remaja dan anak-anak. Merujuk pada *Sustainable Development Goals* (SDG's) yang dikeluarkan oleh WHO pada tahun 2014 masalah kesehatan banyak dipengaruhi oleh sektor diluar kesehatan seperti sektor industri dan perdagangan. Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan indikator ke-3 pada SDG's. Di Indonesia, berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), menunjukkan peningkatan prevalensi obesitas pada penduduk berusia > 18 tahun dari 11,7% (2010) menjadi 15,4% (2013).

Obesitas tidak hanya berdampak terhadap kesehatan secara fisik, tetapi juga pada masalah sosial dan ekonomi. Upaya pencegahan lebih menghemat biaya dibandingkan upaya pengobatan dan diharapkan mampu menahan laju prevalensi obesitas di Indonesia sebesar 15,4 % hingga pada akhir tahun 2019 sesuai dengan indikator yang telah termuat dalam Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional tahun 2015-2019 yang ditetapkan dalam Peraturan Presiden No.2 Tahun 2015.

Menyikapi hal tersebut diatas, Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular melalui Subdit Penyakit Diabetes Melitus dan Gangguan Metabolik menyusun buku sebagai

Panduan Pelaksanaan Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas (GENTAS) bagi tenaga kesehatan dan pemangku kepentingan dalam pengendalian obesitas di seluruh Indonesia.

Ucapan terima kasih dan penghargaan saya sampaikan kepada seluruh anggota tim yang telah menyumbangkan buah pikiran, tenaga dan waktunya untuk menyelesaikan buku Panduan Pelaksanaan GENTAS ini.

Jakarta, Juni 2016

Direktur Pencegahan dan Pengendalian  
Penyakit Tidak Menular



**dr. Lily S Sulistyowati, MM**

NIP. 195801131988032001

# Kata Sambutan

Puji dan syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga Buku Panduan Pelaksanaan Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas (GENTAS) ini selesai disusun.

Obesitas merupakan faktor risiko untuk terjadinya penyakit tidak menular utama seperti diabetes melitus, jantung iskemik, kanker, kematian mendadak sewaktu tidur (*sleep apnue*) dan hipertensi serta perburukan penyakit lainnya. Hal ini juga berdampak pada peningkatan pembiayaan kesehatan yang harus ditanggung oleh pemerintah.

Seiring dengan dampak obesitas yang sudah menjadi ancaman serius bagi pembangunan kesehatan dan pertumbuhan ekonomi nasional, obesitas diangkat menjadi salah satu indikator prioritas dan tercantum dalam Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) tahun 2015-2019 yang ditetapkan melalui Peraturan Presiden No.2 Tahun 2015. Indikator obesitas dalam RPJMN 2015-2019 adalah menekan peningkatan prevalensi obesitas di Indonesia pada angka 15.4 % sampai akhir tahun 2019 dimana sejalan dengan sasaran *Global Action Plan NCD 2013-2020*. Dalam rangka mencapai indikator pengendalian obesitas tersebut diperlukan strategi yang komprehensif dan melibatkan pendekatan multi dimensi dan multi perspektif. Kementerian Kesehatan sesuai dengan tanggung jawab yang diemban, memandang perlu untuk menyusun panduan sebagai langkah untuk mendorong upaya bersama dalam pengendalian obesitas berbagai sektor, masyarakat, profesi dan swasta.

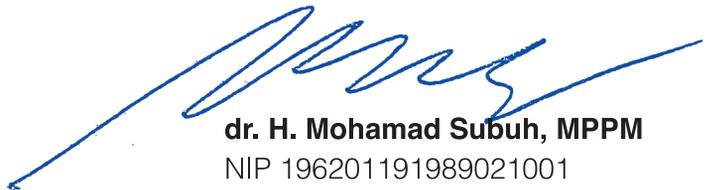
Buku ini disusun sebagai panduan bagi tenaga kesehatan dan mitra pembangunan peduli kesehatan khususnya dalam

pengendalian obesitas. Selanjutnya diharapkan upaya- upaya yang lebih serius dan inovatif yang melibatkan berbagai unsur pemerintah pusat, pemerintah daerah, masyarakat dan dunia usaha dalam melakukan akselerasi pengendalian obesitas.

Kami mengucapkan terima kasih dan penghargaan sebesar-besarnya kepada tim penyusun, editor, dan semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan buku ini. Semoga kontribusi yang diberikan merupakan bagian dari amal baik dalam penyusunan buku ini. Marilah kita bersama-sama memerangi obesitas di Indonesia .

Demikian, semoga buku ini dapat digunakan dengan sebaik-baiknya dan memberi manfaat sebesar-besarnya.

Jakarta, Juli 2016  
Direktur Jenderal P2P



**dr. H. Mohamad Subuh, MPPM**  
NIP 196201191989021001

# I. Pendahuluan

## A. Latar Belakang

Obesitas merupakan penumpukan lemak yang berlebihan akibat ketidak seimbangan asupan energi (*energi intake*) dengan energi yang digunakan (*energi expenditure*) dalam waktu lama. Beberapa mekanisme fisiologis berperan penting dalam tubuh individu untuk menjaga keseimbangan antara asupan energi dengan keseluruhan energi yang digunakan dan untuk menjaga berat badan stabil. Obesitas ditemukan pada orang dewasa, remaja dan anak-anak. Lebih dari 1,4 miliar orang dewasa yang *overweight* dan lebih dari 500 juta orang dewasa di dunia mengalami obesitas (WHO 2008). Obesitas berkaitan erat dengan kejadian PTM dan menyebabkan kematian pada 2.8 Juta orang dewasa setiap tahunnya (WHO, 2013)

Selain itu, *overweight* dan obesitas memiliki risiko mengalami diabetes (44%), penyakit jantung iskemik (23%) dan kanker (7%-41%). Merujuk pada *Sustainable Development Goals* (SDG's) yang dikeluarkan oleh WHO pada tahun 2014 masalah kesehatan banyak dipengaruhi oleh sektor diluar kesehatan seperti sektor industri dan perdagangan. Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan indikator ke-3 pada SDG's.

Di Indonesia, berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), menunjukkan peningkatan prevalensi obesitas pada penduduk berusia > 18 tahun dari 11,7% (2010) menjadi 15,4% (2013). Riskesdas tahun 2013 juga menunjukkan disparitas prevalensi obesitas dari nilai prevalensi nasional pada beberapa provinsi di Indonesia. Peningkatan obesitas akan berdampak pada terjadinya peningkatan pembiayaan kesehatan. Diperkirakan 30 tahun mendatang biaya pengobatan balita

obesitas setiap tahun di Indonesia yang menderita penyakit Diabetes Melitus (DM) tanpa komplikasi sekitar 2,9 triliun rupiah dan DM dengan komplikasi sekitar 66,9 triliun rupiah (PT. Askes, 2011). Obesitas tidak hanya berdampak terhadap kesehatan secara fisik, tetapi juga pada masalah sosial dan ekonomi. Dampak terhadap konsekuensi ekonomi masyarakat atau perorangan seringkali tertutupi oleh dampak kesehatan dan sosial, sehingga upaya pencegahan jelas akan lebih menghemat biaya dibandingkan upaya pengobatan.

Obesitas disebabkan oleh beberapa faktor yaitu genetik, lingkungan, obat-obatan dan hormonal. Berdasarkan data Riskesdas tentang analisis survei konsumsi makanan individu (SKMI, 2014) sebesar 40,7% masyarakat Indonesia mengonsumsi makanan berlemak, 53,1% mengonsumsi makanan manis, 93,5% kurang konsumsi sayur dan buah, dan 26,1% aktivitas fisik kurang. Konsumsi sayur dan olahannya hanya sebesar 57,1 gram per orang per hari (anjuran 200-300 gram per orang per hari) dan konsumsi buah-buahan dan olahannya hanya sebesar 33,5 gram per orang per hari (anjuran 3-5 pener buah atau setara dengan 150-250 gram pisang per orang perhari). Angka ini masih rendah sehingga belum mencukupi kebutuhan tubuh akan vitamin, mineral, dan serat.

Berdasarkan kondisi tersebut, maka perlu dilakukan upaya serius yang inovatif dengan melibatkan berbagai unsur baik dari pemerintah pusat, pemerintah daerah, masyarakat, maupun dunia usaha. Upaya tersebut diharapkan mampu menahan laju prevalensi obesitas di Indonesia sebesar 15,4 % hingga pada akhir tahun 2019 sesuai dengan indikator yang telah termuat dalam Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional tahun 2015-2019 yang ditetapkan dalam Peraturan Presiden No.2 Tahun 2015.

Pengendalian obesitas dapat berjalan secara optimal, jika kebijakan umum penanggulangan PTM didasari pada partisipasi dan pemberdayaan masyarakat karena kesehatan adalah tanggung jawab bersama dari masyarakat, swasta, dan pemerintah. Salah satu upaya penting adalah mendorong kemandirian masyarakat untuk hidup sehat, maka strategi pengendalian obesitas berbasis masyarakat secara umum meliputi penguatan hukum, peraturan dan perundangan, peningkatan pemberdayaan masyarakat, pelaksanaan riset operasional, pendekatan kemitraan, peningkatan dan pengembangan sumberdaya, dan peningkatan intervensi berbasis bukti.

Obesitas merupakan suatu epidemik global sehingga menjadi masalah kesehatan yang harus segera ditangani. Pencegahan dan pengendalian obesitas dilakukan dengan berfokus pada faktor risiko dan sosial determinan. Implementasi kegiatan pengendalian obesitas berbasis masyarakat harus dilaksanakan secara simultan bekerjasama dengan dunia industri, media massa, organisasi profesi, organisasi masyarakat, dan perguruan tinggi. Melihat besarnya masalah obesitas yang mengancam kesehatan masyarakat bila tidak segera ditanggulangi maka obesitas merupakan faktor risiko terjadinya berbagai penyakit metabolik dan degeneratif seperti penyakit kardiovaskuler, DM, kanker, osteoarthritis, dan lain-lain.

Menyikapi hal tersebut diatas, Kementerian Kesehatan sesuai kewenangan, tugas pokok dan fungsinya membuat Buku Panduan Pelaksanaan Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas (GENTAS) guna Pengendalian Obesitas yang bekerjasama dengan lintas program, lintas sektor, organisasi profesi, lembaga swadaya masyarakat dan dunia usaha.

Panduan pengendalian obesitas ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam melaksanakan program PTM khususnya pengendalian obesitas bagi tenaga kesehatan dan instansi terkait diseluruh Indonesia.

## **B. Dasar Hukum**

1. Undang-undang No.36 tahun 2009 tentang Kesehatan
2. Peraturan Pemerintah No 74 tahun 2013 tentang Pengendalian Alkohol
3. Peraturan Pemerintah No 33 tahun 2012 tentang Pemberian ASI Eksklusif
4. Peraturan Pemerintah No 28, 2004 tentang Keamanan Mutu dan Gizi Pangan
5. Peraturan Pemerintah No 68, 2002 tentang Ketahanan Pangan
6. Peraturan Pemerintah No 69, 1999 tentang Label Iklan dan Pangan
7. Peraturan Presiden No. 2 tahun 2015 tentang Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) tahun 2015-2019
8. Peraturan Presiden No 22 tahun 2009 tentang Kebijakan Percepatan Penganekaragaman Konsumsi Pangan Berbasis Sumber Daya
9. Peraturan Bersama Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, Menteri Kesehatan, Menteri Agama, dan Menteri Dalam Negeri No. 6/X/PB/ Tahun 2014, No.73 Tahun 2014, No. 41 Tahun 2014, No. 81 Tahun 2014 tentang Pembinaan dan Pengembangan Usaha Kesehatan Sekolah/ madrasah.
10. Peraturan Menteri Kesehatan No. 71 tahun 2015 tentang Penanggulangan Penyakit Tidak Menular

11. Peraturan Menteri Kesehatan No. 41 tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang
12. Peraturan Menteri Kesehatan No. 25 tahun 2014 tentang Upaya Kesehatan Anak
13. Peraturan Menteri Kesehatan No 75 tahun 2013 tentang Angka Kecukupan Gizi yang dianjurkan bagi bangsa Indonesia
14. Peraturan Menteri Kesehatan No 30 tahun 2013 tentang Pencantuman Informasi Kandungan Gula, Garam, dan Lemak pada Pangan Olahan dan Pangan Siap Saji
15. Keputusan Menteri Kesehatan No. 1995/Menkes/SK/XII/2010 tentang Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak
16. Keputusan Menteri Kesehatan No.741 tahun 2008 tentang Standar Pelayanan Minimal Bidang Pelayanan Kesehatan Kabupaten/ Kota.

### **C. Sasaran**

Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas (GENTAS) ditujukan kepada masyarakat untuk Peningkatan kepedulian dan peran serta dalam pencapaian berat badan ideal dengan sasaran, antara lain:

- Masyarakat, khususnya para pimpinan masyarakat/adat, tokoh agama, Kepala Desa dan perangkat pemerintahan Desa;
- Kader-kader masyarakat dalam Posbindu PTM, Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK), dan/atau kader-kader kesehatan yang sejenis;
- Sekolah Menengah Pertama/MTs, Sekolah Menengah Atas/MA, Perguruan Tinggi, dan pendidikan non formal;
- Organisasi profesi, organisasi kemasyarakatan dan keagamaan;
- Pemerintah dan pemerintah daerah

- Media massa, dunia usaha
- Lembaga swadaya masyarakat, dan mitra pembangunan internasional

#### **D. Slogan GENTAS 2015-2019**

“Atur pola makan dan aktif bergerak”

#### **E. Logo GENTAS:**



Keterangan warna pada logo GENTAS sebagai berikut:

Bulatan ditengah menggambarkan model piring T, warna hijau menggambarkan sayur dan buah, kuning karbohidrat dan biru menggambarkan protein.

#### **F. Pesan**

Pesan Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas (GENTAS):

## Atur Pola Makan

- Menggunakan piring makan model T yaitu jumlah sayur 2 kali lipat dari bahan makanan sumber karbohidrat ( nasi, mie, roti, pasta dan lain lain).
- Jumlah makanan sumber protein setara dengan jumlah makanan sumber karbohidrat.
- Buah minimal harus sama dengan jumlah karbohidrat atau protein. Pilihlah makanan yang disenangi namun tetap memperhatikan jumlah, jenis dan jadwal.

Atur pola makan dengan menggunakan piring makan model T sebagai berikut:

1. Konsumsi sayur dua kali lipat dari jumlah bahan makanan sumber karbohidrat ( Sayur = 2 kali jumlah Karbohidrat)

Asupan sayur dianjurkan sebesar 5-6 porsi sedangkan buah minimal 3 porsi per hari. Sayur dan buah berfungsi memelihara mikroflora usus, mencegah obesitas, diabetes melitus, hipertensi, kanker kolon. Bahkan, asupan secara benar dan sesuai maka buah dan sayur akan mencegah penyakit berat, appendicitis, diabetes, penyakit jantung koroner dan obesitas.

Serat merupakan komponen penyusun diet manusia yang sangat penting. Dengan adanya serat, maka penyerapan karbohidrat, lemak dan protein menjadi berkurang. Jika hal ini dilakukan secara teratur dan berkesinambungan, maka kegemukan dapat dihindari. Serat mampu memberikan perasaan kenyang dalam waktu yang cukup lama.

Sumber serat yang baik adalah sayuran, buah-buahan, sereal dan kacang-kacangan. Memakan sayuran dan

buah-buahan dalam jumlah yang banyak, mempunyai fungsi ganda yaitu disamping sebagai sumber serat juga merupakan sumber vitamin dan mineral, yang semua itu sangat dibutuhkan untuk memelihara kesehatan tubuh manusia.

Sayuran yang banyak mengandung serat adalah, bayam, kangkung, buncis, daun beluntas, daun singkong, kacang panjang, daun katuk, daun kelor, sawi, kecipir, kol dan lain-lain. Buah-buahan yang banyak mengandung tinggi serat adalah alpukat, belimbing, srikaya, cempedak, nangka, durian, jeruk, kedondong, kemang, mangga, nanas dan sebagainya. Sereal yang kaya serat adalah beras, jagung, jali dan jewawut. Beras giling mempunyai kadar serat dan vitamin (khususnya vitamin B1) lebih rendah dari beras tumbuk, karena itu memilih beras sebaiknya jangan yang terlalu bersih (putih). Kacang-kacangan yang banyak mengandung serat adalah kacang bogor, kacang merah, kacang ijo, kedele, serta kacang-kacangan lainnya.

## 2. Konsumsi bahan makanan sumber protein sama dengan jumlah bahan makanan sumber karbohidrat ( $P = KH$ )

Konsumsi makanan sumber protein sejumlah bahan makanan bersumber karbohidrat. Tubuh mencerna protein lebih lambat dari lemak atau karbohidrat, sehingga akan terasa kenyang lebih lama. Protein juga dapat meningkatkan metabolisme tubuh. Dalam proses thermogenesis tersebut tubuh menggunakan sekitar 10% dari asupan kalori untuk pencernaan. Protein berasal dari bahan makanan seperti daging, unggas, ikan, telur, produk susu, kedelai, kacang-kacangan dan biji-bijian. Dianjurkan untuk memilih bahan

makanan sumber protein yang mengandung lemak rendah dan lemak sedang. Contoh tabel makanan lemak rendah dan lemak sedang dapat dilihat pada Tabel 2. (lampiran 3)

3. Konsumsi sayur dan atau buah minimal harus sama dengan jumlah karbohidrat ditambah protein ( $SB = KH + P$ )

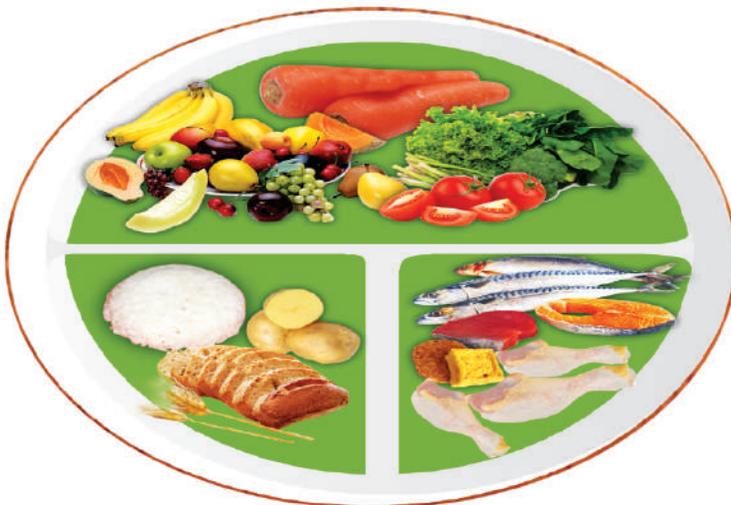
Konsumsi buah dan sayur minimal setara dengan jumlah protein dan karbohidrat yang dikonsumsi. Sayuran kaya akan air dan mengonsumsi sayuran dalam keadaan segar mampu membantu mengisi kebutuhan tubuh akan asupan cairan harian yang sering kali kurang dikonsumsi. Sebaiknya sayuran dikonsumsi dalam keadaan segar karena sayuran yang telah melewati proses pemanasan yang akan merusak cadangan air, enzim, nutrisi dan mineral yang terkandung didalamnya. Pada suhu 40 derajat sewaktu pemanasan enzim akan rusak.

Sayuran adalah unsur makanan yang berguna sebagai pembentuk basa. Apabila di konsumsi secara benar sayuran akan mampu menetralkan pH dan menciptakan kondisi homeostatis. Homeostatis adalah kondisi ideal dalam tubuh saat seluruh fungsi berjalan dengan sempurna. Beberapa katalisator kondisi ini salah satunya yang populer adalah nilai pH (*Potential Hydrogen*). Kondisi homeostatis tubuh sehat tercapai pada saat nilai asam dan basa seimbang, yaitu pH netral. Kesehatan hakiki adalah saat tubuh mencapai nilai pH dikisaran Netral (7,0) angka tepatnya adalah 7,35 – 7,45. Buah merupakan kelompok makanan penyumbang air, enzim, karbohidrat, serat, vitamin dan mineral. Konsumsi buah dengan benar akan memberikan sifat basa pada tubuh. Buah memiliki kandungan serat dan enzim cerna yg mampu

membantu tubuh menghilangkan tumpukan makanan dari usus besar.

4. Minyak sebagai bahan makanan sumber lemak dapat digunakan untuk mengolah bahan makanan. Jumlah yang dianjurkan adalah 3-4 porsi atau setara dengan 3-4 sendok teh. Minyak ini digunakan untuk mengolah bahan makanan sumber protein dan kelompok sayur-sayuran pada piring makan model T dipagi hari, siang dan sore. Satu porsi lagi untuk mengolah bahan makanan sumber protein yang berada pada makanan selingan. Minyak dapat juga digantikan oleh margarin, mentega atau santan. Dianjurkan untuk memilih jenis lemak tak jenuh ganda maupun tunggal seperti minyak zaitun, kacang-kacangan, minyak canola, minyak jagung, minyak biji matahari dan lain lain. Namun Dalam pengolahannya tidak boleh dipanaskan namun ditambahkan ketika makanan telah matang dan siap disajikan.

Gambar piring model T:



## **Aktif bergerak**

Aktiflah bergerak setiap hari sesuai kemampuan dan kondisi tubuh. Untuk tahap awal, dapat dimulai dengan jalan atau jalan cepat selama 10 menit dan dinaikkan durasinya secara bertahap. Setelah mencapai durasi 30 menit dapat diganti dengan aktivitas lain seperti bersepeda, renang, senam aerobik.

### **1. AKTIVITAS FISIK**

Menjadi aktif sangat penting dalam mencegah dan mengatasi obesitas, selain itu juga penting untuk mencegah penyakit jantung pembuluh darah, stroke, diabetes dan penyakit tidak menular lain. Prinsip utama aktivitas fisik pada obesitas adalah untuk meningkatkan pengeluaran energi dan membakar lemak. Aktivitas fisik dan latihan fisik menjadi bagian terintegrasi sebagai terapi untuk menurunkan berat badan dan menjaga berat badan tetap ideal.

Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang diakibatkan kerja otot rangka dan meningkatkan pengeluaran tenaga serta energi. Aktivitas ini mencakup aktivitas yang dilakukan di sekolah, di tempat kerja, aktivitas dalam keluarga/rumah tangga, aktivitas selama dalam perjalanan dan aktivitas fisik lain yang dilakukan untuk mengisi waktu senggang sehari hari.

Secara umum aktivitas fisik dibagi menjadi 3 (tiga) kategori berdasarkan intensitas dan besaran kalori yang digunakan yaitu aktivitas fisik ringan, aktivitas fisik sedang, dan aktivitas fisik berat.

#### **1) Aktivitas fisik ringan**

Aktivitas fisik ini hanya memerlukan sedikit tenaga dan biasanya tidak menyebabkan perubahan dalam pernapasan, saat melakukan aktivitas masih dapat

berbicara dan menyanyi. Energi yang dikeluarkan selama melakukan aktivitas ini ( $<3,5$  Kcal/menit).

Contoh aktivitas fisik yang masuk dalam kategori ringan adalah:

- a) Berjalan santai di rumah, kantor, atau pusat perbelanjaan
- b) Duduk bekerja di depan komputer, membaca, menulis, menyetir, mengoperasikan mesin dengan posisi duduk atau berdiri
- c) Berdiri melakukan pekerjaan rumah tangga ringan seperti mencuci piring, setrika, memasak, menyapu, mengepel lantai, menjahit
- d) Latihan peregangan dan pemanasan dengan lambat.
- e) Membuat prakarya, bermain kartu, bermain *video game*, menggambar, melukis, bermain musik
- f) Bermain bilyard, memancing, memanah, menembak, golf, naik kuda

## 2) Aktivitas fisik sedang

Pada saat melakukan aktivitas fisik sedang tubuh sedikit berkeringat, denyut jantung dan frekuensi nafas menjadi lebih cepat, tetap dapat berbicara, tetapi tidak bernyanyi. Energi yang dikeluarkan saat melakukan aktivitas ini antara  $3,5 - 7$  Kcal/menit.

Contoh aktivitas yang masuk dalam kategori sedang adalah:

- a) Berjalan cepat (kecepatan  $5$  km/jam) pada permukaan rata di dalam atau diluar rumah, di kelas, ke tempat kerja atau ke toko; dan jalan santai, jalan dengan anjing, atau jalan waktu istirahat kerja.
- b) Pekerjaan tukang kayu, membawa dan menyusun balok kayu, membersihkan rumput dengan mesin pemotong rumput.

- c) Pekerjaan rumah seperti mengepel lantai, membersihkan rumah, memindahkan perabot ringan, berkebun, menanam pohon, mencuci mobil
  - d) Bulutangkis rekreasional, bermain tangkap bola, dansa, tenis meja, *bowling*, bersepeda pada lintasan datar, *volley* non kompetitif, bermain *skate board*, ski air, berlayar
- 3) Aktivitas fisik berat (> 7 Kcal/menit).
- Aktivitas fisik dikategorikan berat apabila selama beraktivitas tubuh mengeluarkan banyak berkeringat, denyut jantung dan frekuensi nafas sangat meningkat sampai dengan kehabisan napas. Energi yang dikeluarkan saat melakukan aktivitas pada kategori ini > 7 Kcal/menit.
- Contoh aktivitas yang masuk dalam kategori berat adalah:
- a) Berjalan sangat cepat (kecepatan lebih dari 5 km/jam), berjalan mendaki bukit, berjalan dengan membawa beban di punggung, naik gunung, *jogging* (kecepatan 8 km/jam) dan berlari
  - b) Pekerjaan seperti mengangkat beban berat, menyekop pasir, memindahkan batu bata, menggali selokan, mencangkul
  - c) Pekerjaan rumah seperti memindahkan perabot yang berat, menggendong anak, bermain aktif dengan anak
  - d) Bersepeda lebih dari 15 Km per jam dengan lintasan mendaki, bermain basket, *cross country*, *badminton* kompetitif, *volley* kompetitif, sepak bola, tenis *single*, tinju.

Rekomendasi aktivitas fisik yang disarankan untuk mendapatkan manfaat kesehatan adalah 150 menit

perminggu untuk aktivitas fisik sedang atau 75 menit perminggu untuk aktivitas fisik berat (atau kombinasi keduanya).

## 2. LATIHAN FISIK

Latihan Fisik adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana, terstruktur, dan berkesinambungan dengan melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang serta ditujukan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani.

Latihan fisik dilakukan dengan Baik Benar Terukur dan Teratur (BBTT) sesuai kaidah kesehatan untuk mendapatkan hasil yang maksimal.

- a. Latihan fisik yang **Baik** adalah latihan fisik yang disesuaikan dengan kondisi fisik dan kemampuan supaya tidak menimbulkan dampak yang merugikan, dilakukan di lingkungan yang sehat, aman, nyaman, tidak rawan cedera, menggunakan pakaian dan sepatu yang nyaman.
- b. Latihan fisik yang **Benar** adalah latihan fisik yang dilakukan secara bertahap dan dimulai dari latihan pemanasan (termasuk peregangan), latihan inti, latihan pendinginan (termasuk peregangan).
- c. Latihan fisik yang **Terukur** adalah latihan fisik yang dilakukan dengan mengukur intensitas dan waktu latihan.
- d. Latihan fisik yang **Teratur** adalah latihan fisik yang dilakukan secara teratur 3-5 kali dalam seminggu dengan selang waktu istirahat.

Anjuran latihan fisik untuk mencegah dan mengatasi Obesitas dengan prinsip BBTT diterjemahkan dalam 4 aspek yang disingkat menjadi FITT, yaitu:

i. Frekuensi :

Latihan dilakukan 3-5 kali per minggu dan bila kondisi kesehatan dan kemampuan telah memungkinkan dapat ditingkatkan menjadi 5-7 kali perminggu (ACSM 2011)

ii. Intensitas :

Latihan dilakukan dalam intensitas sedang, yang diukur dengan cara:

- Mengitung denyut nadi saat latihan: 50-70% Denyut Nadi Maksimal

(DNM = 220 – umur)

Contoh perhitungan :

Dewasa usia 20 tahun, berarti:

Denyut nadi maksimal:  $220 - 20 = 200$  denyutan permenit.

Denyut nadi saat latihan  $50-70\% \times 200 = 100-140$  denyutan permenit.

Perhitungan denyut nadi dimulai sejak awal latihan, selama latihan dan selesai latihan serta 5 dan 10 menit setelah selesai latihan .

iii. *Talk test* / tes bicara intensitas sedang : masih dapat berbicara saat latihan namun tidak dapat bernyanyi, denyut jantung dan frekuensi nafas meningkat, tubuh mengeluarkan cukup keringat.

iv. *Tipe* / jenis latihan

Jenis latihan yang dilakukan terutama adalah latihan aerobik seperti jalan cepat, bersepeda, berenang, jalan di kolam renang. Senam aerobik benturan rendah (*low impact*). Jenis latihan ini dipilih untuk mencegah timbulnya cedera.

v. *Time* / waktu latihan

Latihan disesuaikan dengan kemampuan setiap individu, dan dinaikkan secara bertahap hingga mencapai waktu latihan 150 menit per minggu. Ditingkatkan secara bertahap sampai dengan 300 menit per minggu dan diusahakan 30-60 menit per kali latihan. Bagi yang memiliki waktu yang sangat terbatas maka waktu latihan dapat dilakukan masing masing 10 menit sehingga terakumulasi waktu 30-60 menit perhari.

Waspada jika pada saat latihan terjadi hal hal sebagai berikut:

- a. Terdapat keluhan yang tidak biasa seperti sakit kepala, nyeri dada, sesak nafas sebaiknya segera menghentikan latihan tersebut
- b. Jika denyut nadi pada 5 menit dan 10 menit setelah selesai berlatih tidak kembali ke denyut nadi awal sebaiknya memeriksakan diri ke tenaga medis sebelum melakukan latihan selanjutnya.

### **Nikmati harimu**

Dengan melakukan kegiatan yang menyenangkan antara lain:

- seperti rekreasi,
- melakukan hobi yang disenangi seperti berkebun, berkemah, menari, bersepeda.
- menikmati liburan bersama keluarga
- bermain bersama seperti lompat tali, tarik tambang, gobak sodor dan permainan tradisional lainnya.
- beribadah
- tidur yang cukup.

## II. Tujuan

### Tujuan Umum:

Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas (GENTAS) bertujuan menekan laju angka obesitas pada angka 15,4% sampai dengan tahun 2019.

### Tujuan Khusus:

1. Meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang bahaya obesitas (DM type 2, dislipidemia, Hipertensi, kanker kolon dll)
2. Meningkatkan kesadaran masyarakat untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur
3. Meningkatkan kesadaran masyarakat untuk menerapkan pola konsumsi piring makan model T untuk menurunkan obesitas
4. Meningkatkan kepedulian kelompok obesitas untuk menurunkan berat badan
5. Meningkatkan kesadaran dan kewaspadaan masyarakat untuk melakukan deteksi dini obesitas dengan pengukuran berat badan, tinggi badan dan IMT secara berkala.
6. Meningkatkan kualitas layanan kesehatan dalam pengendalian obesitas
7. Meningkatkan peran serta pokja obesitas dalam menekan laju angka obesitas
8. Meningkatkan dukungan dan peran serta pemangku kebijakan ditingkat pusat dan daerah dalam menekan laju angka obesitas
9. Meningkatkan dukungan dan peran serta media massa, media sosial dalam menekan laju angka obesitas
10. Meningkatkan komitmen terhadap GENTAS melalui *sign the petition of obesity*

# III. Kebijakan dan Strategi Pelaksanaan

## A. Kebijakan Kegiatan

1. Kegiatan ditekankan pada tugas dan tanggung jawab pemerintah di tiap tingkat administrasi dalam menjalankan norma dan standar yang tertera dalam Pedoman Umum Pengendalian Obesitas
2. Melibatkan semua penyedia layanan kesehatan untuk ikut dalam program Gerakan Nasional Pengendalian Obesitas
3. Berdampak pada program dan dirasakan manfaatnya oleh masyarakat.  
Efisiensi dan efektifitas dalam pemanfaatan sumber daya dari pemerintah dan sumber lain yang tidak mengikat.
4. Pelaksanaan kegiatan secara berkesinambungan sepanjang tahun dan tersebar di seluruh wilayah Indonesia dengan dukungan Propinsi, Kabupaten/Kota, dan mitra dalam pengendalian obesitas.

## B. Strategi Kegiatan

### B. 1. Pusat

1. Penguatan pokja obesitas
2. Penyusunan dan pencetakan Pedoman Umum Pengendalian Obesitas
3. Penyusunan dan pencetakan buku saku Waspada Bahaya Obesitas
4. Workshsop pengendalian Obesitas
5. Penyusunan dan pencetakan Panduan Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas (GENTAS)
6. Pembuatan master filler Obesitas

7. Media KIE Obesitas
8. Peringatan Hari Anti/Lawan Obesitas Sedunia pada tanggal 11 Oktober
9. Acara Puncak Workshop Peluncuran Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas (GENTAS)
10. Melakukan kegiatan yang dapat menurunkan berat badan tanpa stres.

## B. 2. Propinsi dan Kabupaten/Kota:

Kegiatan di tingkat daerah dapat diselenggarakan dengan melibatkan berbagai lintas program dan lintas sektor (SKPD, institusi pendidikan, Lembaga Swadaya Masyarakat, organisasi profesi, organisasi kemasyarakatan dan lainnya) sesuai dengan kondisi daerah masing-masing.

Bentuk kegiatan antara lain:

1. Meningkatkan kepedulian dan kesadaran masyarakat, pemegang kebijakan dan juga publik akan besarnya permasalahan obesitas di Indonesia yang merupakan penyebab setidaknya 2,8 juta orang dewasa meninggal setiap tahun akibat *overweight* dan obesitas.
2. Menjaring seluruh penyandang obesitas yang ada di masyarakat melalui deteksi dini yaitu pemeriksaan, berat badan, tinggi badan, indeks massa tubuh (IMT), tekanan darah dan gula darah.
3. Melakukan penjangkauan akses universal melalui pendekatan keluarga untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap bahaya dampak obesitas bagi kesehatan dengan melibatkan semua penyedia layanan kesehatan agar dapat mengurangi angka komplikasi, disabilitas, beban pembiayaan dan kematian dini akibat terlambat berobat.

4. Mendorong pemberdayaan dan peningkatan keterlibatan penyandang obesitas dalam gerakan nasional pengendalian obesitas.
5. Pembentukan dan pengembangan jejaring pengendalian obesitas
6. Gubernur, walikota dan bupati membuat himbauan Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas (GENTAS)
7. Membuat profile obesitas di wilayah masing masing berdasarkan data posbindu PTM atau skrining kesehatan sesuai standar 15- 59 tahun ( indikator SPM), jika profile penduduk obesitas di atas 15,4% harus dilakukan GENTAS di wilayah tersebut. (dilengkapi DVD contoh gerakan di negara lain)
8. Aksi lawan obesitas oleh berbagai unsur penting masyarakat seperti anggota dewan, artis, tokoh masyarakat, tokoh agama dan lain lain.
9. Seminar Dampak Bahaya Obesitas
10. Seminar Parenting 1000 hari kehidupan (SHK) menu sehat sedini mungkin pada anak-anak kita, memperkenalkan rasa asli makanan, rasa alami sayur dan diperkenalkan jenis sayuran satu persatu
11. Kantin sehat di institusi pendidikan dan perkantoran
12. Menciptakan role model dalam pengendalian obesitas (model Mexico, model Chile, AS) sukses story dlm pengendalian obesitas (Mc Kinsey)
13. Gerakan mari bergerak (*Let's move*)
14. *Talkshow* media elektronik tentang dampak bahaya obesitas
15. Kampanye G4G1L5 (Gula 4 sendok makan, Garam 1 sendok teh, Lemak 5 sendok makan dalam sehari).
16. Penayangan filler obesitas di media elektronik
17. Penyelenggaraan Posbindu PTM

18. Penyelenggaraan Cerdik di sekolah
19. Kampanye Bahaya Obesitas melalui Radio dan TV lokal
20. Kampanye pelarangan makanan tidak sehat pada tayangan anak-anak di media massa dan seluruh kegiatan yang melibatkan anak-anak.
21. Membentuk atau bergabung dengan komunitas peduli obesitas berbasis sosial media seperti komunitas Bugar Bareng lan, komunitas diet REST dan lain lain.
22. Donasi sehat pada penurunan berat badan (donor kalori) seperti kalbe “Fit Bar” melalui aplikasi, donasi disumbangkan ke daerah yang membutuhkan.
23. Gerakan mendorong aktifitas fisik berbasis komunitas di masyarakat seperti Senam Cerdik, Jalan Sehat, Senam Aerobik, Taichi, Senam Maumere, Senam Bugar, Senam Poco poco dan lain lain
24. Prinsip *value* / nilai cantik dan sehat, *big is not healthy*
25. Gerakan menanam sayur buah di pekarangan
26. Lomba senam cerdas
27. Lomba kreasi makanan sehat untuk berbagai kelompok umur seperti balita, sekolah dasar.
28. Lomba sekolah lawan obesitas

## IV. PEMBIAYAAN

- Di Pusat, rangkaian Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas didanai oleh APBN serta sumber sumber lain yang tidak mengikat.
- Di Propinsi, Kabupaten dan Kota didanai oleh APBD, DAK, dana desa, dana dekonsentrasi, dana pajak rokok dan CSR serta sumber sumber lain yang tidak mengikat.

## V. PEMANTAUAN DAN EVALUASI

Monitoring dan evaluasi merupakan salah satu fungsi manajemen untuk menilai keberhasilan pelaksanaan program. Pemantauan dilaksanakan secara berkala dan terus menerus untuk segera mendeteksi masalah dalam pelaksanaan kegiatan yang telah direncanakan supaya dapat dilakukan tindakan perbaikan segera.

Evaluasi dilakukan setiap 6 bulan s/d 1 tahun untuk menilai pencapaian tujuan dan target yang telah ditetapkan. Untuk mengukur keberhasilan tersebut diperlukan indikator. Hasil evaluasi sangat berguna untuk kepentingan perencanaan program selanjutnya

Masing-masing tingkat pelaksana program (fasilitas kesehatan, kabupaten/kota, provinsi, dan pusat) bertanggung jawab melaksanakan pemantauan kegiatan pada wilayah kerjanya masing-masing.

Komponen yang dipantau dan dievaluasi meliputi masukan (*input*), proses, maupun keluaran (*output*). *Input* meliputi, sumberdaya manusia, peralatan, obat-obatan, anggaran, dan ketersediaan system informasi. Proses meliputi jumlah kegiatan skrining, jumlah pelayanan, jumlah promosi, dan konseling. Sedangkan *output* meliputi capaian target indikator program pengendalian obesitas.

Cara pemantauan dilakukan dengan penelaahan laporan, melihat data pada sistem informasi surveilans PTM berbasis posbindu, sistem informasi surveilans PTM berbasis FKTP, sistem informasi keluarga sehat, pengamatan langsung, dan wawancara dengan petugas pelaksana maupun dengan masyarakat sasaran dan sumber data lainnya.

Berikut ini yang perlu diperhatikan dalam melakukan monitoring pengendalian obesitas :

### **1. Dinas Kesehatan Provinsi**

- a. Kegiatan pengendalian obesitas dalam bentuk peningkatan pengetahuan tenaga Kesehatan dan masyarakat
- b. Pelayanan kesehatan dalam rangka pengendalian obesitas
- c. Kegiatan posbindu PTM
- d. Kegiatan Cerdik di sekolah
- e. Ketersediaan alat deteksi dini obesitas
- f. Tersedianya anggaran dalam rangka pengendalian obesitas

### **2. Dinas Kesehatan Kabupaten/Kota**

- a. Sumber daya manusia dalam kegiatan pengendalian obesitas
- b. Kegiatan pelayanan kesehatan dalam rangka pengendalian obesitas
- c. Kegiatan posbindu PTM
- d. Kegiatan Cerdik di sekolah
- e. Ketersediaan alat deteksi dini obesitas
- f. Tersedianya anggaran dalam rangka pengendalian obesitas

## **VI. Penutup**

Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas (GENTAS) merupakan gerakan nasional untuk menggalang keterlibatan dan komitmen bagi pengendalian obesitas serta menjadikan obesitas sebagai isu sentral permasalahan kesehatan. Keterlibatan berbagai pihak dalam hal pencegahan dan pengendalian obesitas adalah mutlak diperlukan dan hal ini dapat terselenggara dengan memanfaatkan jejaring kemitraan antara Pemerintah, Masyarakat dan pelaku usaha.

Jejaring kemitraan diperlukan dalam meningkatkan kerjasama untuk pembinaan dan pengawasan dengan lintas program dan lintas sektor terkait di Pusat maupun Daerah. Jejaring kemitraan ini dapat digunakan sebagai sarana penyebaran informasi terkait upaya pembudayaan hidup sehat dalam rangka pengendalian obesitas, penyediaan sarana dan prasarana yang kondusif untuk menerapkan gaya hidup sehat, menciptakan lingkungan yang kondusif agar masyarakat mampu mengakses makanan sehat seperti sayur dan buah, ikan dll serta mendorong upaya regulasi untuk membatasi akses makanan tidak sehat (melalui penerapan pajak, pembatasan promosi pada anak-anak dll).

Keberhasilan pencegahan dan pengendalian obesitas sangat ditentukan oleh kemitraan antara Pemerintah, masyarakat dan pelaku usaha. Komitmen seluruh jajaran Pemerintah baik di tingkat Pusat maupun tingkat Daerah dan dukungan seluruh lapisan masyarakat termasuk pelaku usaha, organisasi kemasyarakatan, organisasi profesi dan organisasi keagamaan serta kalangan dunia swasta merupakan kunci keberhasilan dalam menjamin tersedianya Sumber Daya Manusia yang berkualitas dan berdaya saing pada generasi mendatang.

Pedoman pelaksanaan ini diharapkan dapat memberikan gambaran bagi semua pihak tentang penyelenggaraan kegiatan Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas yang dapat dilaksanakan sepanjang tahun 2016-2019 ini.

# LAMPIRAN

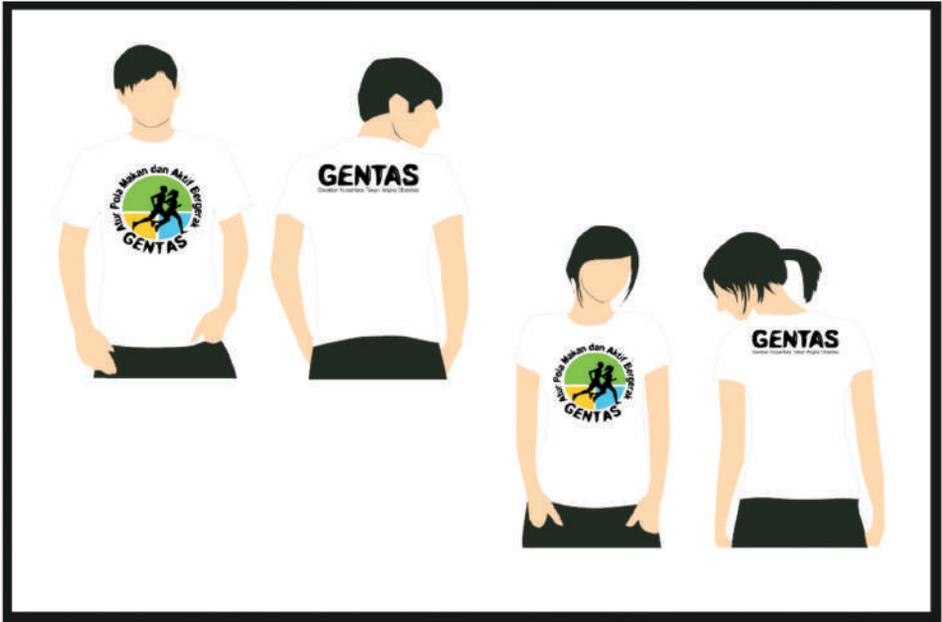


**Pemantauan Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas (GENTAS) Tahun 20.....**

Tabel 1.

No	Jenis Aktivitas	Frekuensi	Cakupan penurunan BB (%)	Hasilnya	Keterangan
1.	Senam Cerdik	2 kali/tahun	.....	.....	1000 orang
2.	Komunitas Peduli Obesitas	1 kali/bulan	.....	.....	1000 orang

**Logo Kaos GENTAS:**



**Tabel 2. Makanan lemak rendah dan lemak sedang**

<b>Protein hewani rendah lemak</b>	<b>Protein hewani lemak sedang</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cumi-cumi</li> <li>• Daging asap</li> <li>• Daging ayam tanpa kulit</li> <li>• Daging kerbau</li> <li>• Dendeng daging sapi</li> <li>• Dided sapi</li> <li>• Gabus kering</li> <li>• Ikan asin kering</li> <li>• Ikan kakap</li> <li>• Ikan kembung</li> <li>• Ikan lele</li> <li>• Ikan mas</li> <li>• Ikan mujair</li> <li>• Ikan peda</li> <li>• Ikan pindang</li> <li>• Ikan segar</li> <li>• Kepiting</li> <li>• Kerang</li> <li>• Putih telur ayam</li> <li>• Rebon kering</li> <li>• Rebon segar</li> <li>• Sepat kering</li> <li>• Teri kering</li> <li>• Teri nasi</li> <li>• Udang segar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bakso</li> <li>• Daging anak sapi</li> <li>• Daging domba</li> <li>• Daging kambing</li> <li>• Daging sapi</li> <li>• Ginjal sapi</li> <li>• Hati ayam</li> <li>• Hati sapi</li> <li>• Otak</li> <li>• Telur ayam</li> <li>• Telur bebek asin</li> <li>• Telur penyu</li> <li>• Telur puyuh</li> <li>• Usus sapi</li> </ul>

# Tim Penyusun

## **Pengarah:**

Direktur Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular  
Direktur Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit  
Kementerian Kesehatan

## **Tim Penyusun:**

dr. Lili S Sulistyowati, MM  
drg. Dyah Erti Mustikawati, MPH  
dr. Sylviana Andinisari, M.Sc  
Robert Meison Saragih, SKM, M.Kes  
Rita Ramayulis, M.Kes, DCN (Persagi )  
dr. Michael Triangto, Sp.KO (PDSKO)  
dr. Ida Gunawan MS, Sp.GK (PDGKI Jaya)  
Nanda (Dit. Gizi Masyarakat, Kemenkes RI)  
Evi Firna. SKM (Dit. Gizi Masyarakat, Kemenkes RI)  
Umarjono (Dit. Promosi Kesehatan dan PM, Kemenkes RI)  
Salma Tuasikal (Dit. Promosi Kesehatan dan PM, Kemenkes RI)  
dr. Ari Setyaningrum (Dit. Kesehatan Olahraga, Kemenkes RI)  
dr. Rachmad Wishnu Hidayat, Sp.KO (HISOBI)  
dr. Farian Sakinah, M.Si  
Ir. Dunanti Sianipar  
dr. Masitah Sari Dewi

## **Kontributor:**

dr. Uswatun Hasanah, M.Epid  
dr. Junita Rosa Tiurma  
dr. Yoan H Naomi, M.Sc  
Emmy Septinesia, SKM

Siti Soraya,SGZ  
dr. Rainy Fathiyah  
Lili Lusiana, SKM  
Nana Harnasih, SE  
Ria Resti Fauzi, Amd  
Punto Dewo, SKM, M.Kes  
dr. Tiersa Vera Junita, M.Epid



