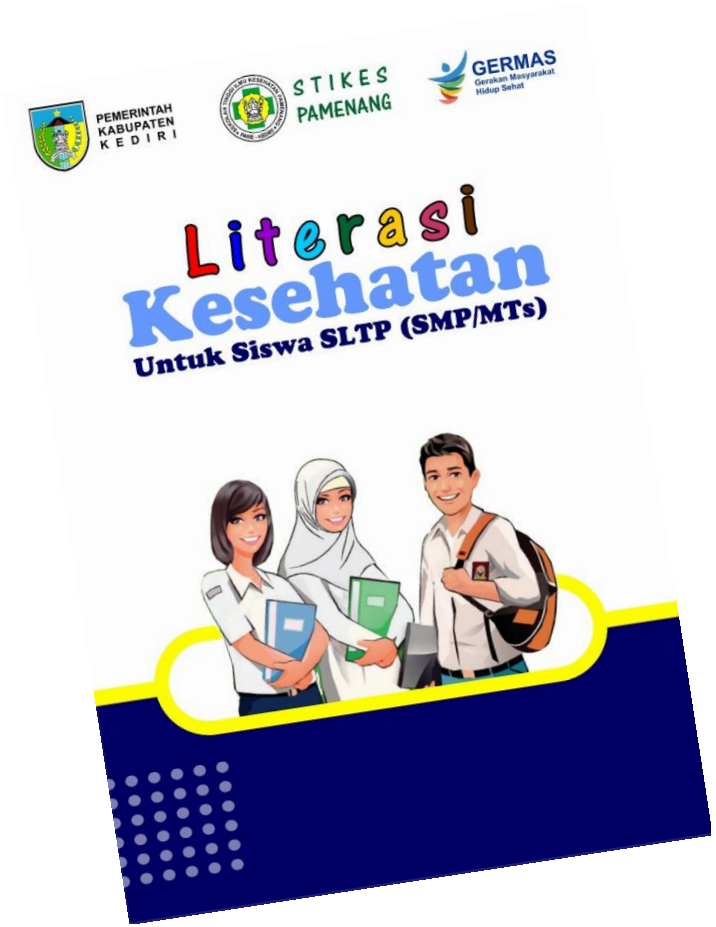
Pencegahan Obesitas

Modul



Modul Siswa
Hal.



Modul Fasilitator
Hal.

MATERI



Materi

- Kegemukan atau obesitas pada remaja biasanya terjadi karena pola makan tidak seimbang dan kurangnya aktivitas fisik.
- Kegemukan atau obesitas dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular seperti tekanan darah tinggi, penyakit jantung, kanker, dan lain-lain.
- Pada remaja, obesitas dapat dicegah dengan cara menerapkan pola makan dengan gizi seimbang (banyak mengkonsumsi sayur dan buah), banyak melakukan aktivitas fisik, menghindari stress, dan cukup istirahat.

Penyebab Obesitas Pada Remaja

- Pola Makan Tidak Sehat
- Kurang Aktivitas Fisik
- Faktor Genetik dan Metabolik
- Lingkungan makan
- Faktor Psikologis
- Faktor Sosial Ekonomi

Pencegahan Obesitas Pada Remaja



STRATEGI EDUKASI



Teknik Literasi

- Aktivitas Fasilitator

AKTIVITAS	ISI
- Salam pembuka - Menyampaikan/ memvalidasi rencana pembahasan hari ini	
- Menggali informasi tentang hal/ topik yang dipelajari	1. Apakah Ada yang tahu dampak obesitas pada remaja? 2. Apa saja faktor yang menimbulkan obesitas pada remaja?
- Menggali perilaku/ sikap siswa yang berhubungan dengan topik	1. Adakah yang selalu memantau berat badannya? 2. Adakah yang sudah selalu melakukan aktivitas fisik tiap hari?
- Menanyakan pesan kunci dari materi yang telah dipelajari	Pesan Kunci : 1. Kegemukan atau obesitas pada remaja biasanya terjadi karena pola makan tidak seimbang dan kurangnya aktivitas fisik. 2. Kegemukan atau obesitas dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular seperti tekanan darah tinggi, penyakit jantung, kanker, dan lain-lain. 3. Pada remaja, obesitas dapat dicegah dengan cara menerapkan pola makan dengan gizi seimbang (banyak mengkonsumsi sayur dan buah), banyak melakukan aktivitas fisik, menghindari stress, dan cukup istirahat.
- Memberikan penguatan (reinforcement)/ membuat kesimpulan	
- Memberikan motivasi dan menyampaikan rencana pertemuan berikutnya (termasuk menyapaikan bahan belajar)	

Permainan

- **Persiapkan**
- Siapkan kertas karton berisi tulisan “EXIST” dan “TRAGIS”
- Siapkan daftar pernyataan dan pertanyaan terkait perilaku pencegahan obesitas pada remaja

- **Pengarahan (5 menit)**
- Sapa siswa dengan ramah.
- Bila siswa kurang bersemangat, ajaklah mereka untuk melakukan yel-yel literasi kesehatan terlebih dahulu sebagai energizer.
- Setelah selesai, deskripsikan kegiatan yang akan dilakukan (bukan tujuan pembelajarannya!)
- Jelaskan instruksi untuk melaksanakan kegiatan:
- a. Sampaikan bahwa peserta akan bermain “EXIST” dan “TRAGIS”
- b. Siswa diminta berbaris per kelompok (satu kelompok 10-15 siswa) dan membagikan kertas bertuliskan “EXIST” dan “TRAGIS” kepada setiap kelompok dan dipegagng oleh siswa paling depan dari tiap barisan
- c. Fasilitator akan membacakan kepada peserta aktivitas yang akan dijawab oleh masing-masing siswa di kelompok dan mereka harus menjawab apakah perilaku tersebut termasuk tindakan “EXIST” atau “TRAGIS”.
- d. Cara menjawab games ini adalah dengan mengangkat kertas “EXIST” bila benar atau “TRAGIS” bila salah
- e. setelah menjawab pertanyaan, siswa memberikan kertas “EXIST” dan “TRAGIS” ke teman di belakangnya lalu mundur ke barisan paling belakang. Begitu seterusnya sampai permainan selesai dan semua siswa mendapat giliran menjawab.
- f. Kelompok yang menjawab tercepat dan benar akan mendapatkan satu poin

Pesan Kunci

1. Kegemukan atau obesitas pada remaja biasanya terjadi karena pola makan tidak seimbang dan kurangnya aktivitas fisik.
2. Kegemukan atau obesitas dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular seperti tekanan darah tinggi, penyakit jantung, kanker, dan lain-lain.
3. Pada remaja, obesitas dapat dicegah dengan cara menerapkan pola makan dengan gizi seimbang (banyak mengkonsumsi sayur dan buah), banyak melakukan aktivitas fisik, menghindari stress, dan cukup istirahat.

Terimakasih