

**LAPORAN PENGABDIAN**  
**PENDAMPINGAN DAN PENYULUHAN KESEHATAN:**  
**NUTRISI PADA ANAK BALITA MASYARAKAT DI KELURAHAN MEDOAN AYU**  
**SURABAYA**



Oleh :

Pipit Festi W, S.KM.,M.Kes

**PRODI DIII KEPERAWATAN**  
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA**

2017

## Lembar Pengesahan

Judul : Pendampingan dan Penyuluhan Kesehatan :  
Kebutuhan Nutrisi Pada Anak Balita Kelurahan Medoan Ayu Surabaya

Nama : Pipit Festi Wiliyanarti, S.KM.M.Kes

NIDN : 0029127401

Jabatan Fungsional; Lektor

Program Studi : Keperawatan

Nomer HP : 08123143823

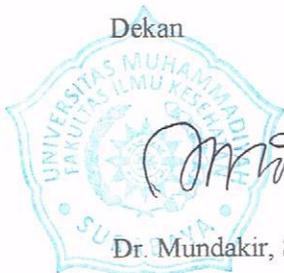
Mail : [pipitbiostat@yahoo.com](mailto:pipitbiostat@yahoo.com)

Jumlah Mahasiswa yang ikut pengabdian : 2 orang

Biaya Pengabdian : 5.000.000,-

Mengetahui

Dekan



Dr. Mundakir, S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN : 0023037401

Ketua Pengabdian

Pipit Festi Wiliyanarti, SKM.M.Kes

NIDN: 0029127401

Menyetujui



(Dr. Sumah, M.Pd)

NIDN: 0730016501

# DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman sampul depan .....	i
Halaman pengesahan.....	ii
Daftar isi .....	iii
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	
Latar Belakang .....	1
<b>BAB II TARGET DAN SOLUSI MASALAH</b>	
Target dan solusi masalah.....	3
<b>BAB III METODE PELAKSANAAN</b>	
Metode pendekatan kegiatan.....	3
Teknis pelaksanaan kegiatan.....	4
<b>BAB IV PENUTUP</b>	
Penutup .....	4
Satuan Acara Penyuluhan .....	
Materi tentang Kebutuhan nutrisi .....	
Dokumentasi .....	
DAFTAR PUSTAKA .....	

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **Latar Belakang**

Anak adalah tumpuan harapan kita untuk masa mendatang. Mereka berhak mendapatkan perhatian dan perawatan terbaik yang dapat kita berikan. Adalah tugas orang tua untuk memastikan bahwa anak-anak mendapatkan semua kesempatan yang dapat orangtua berikan. Hal tersebut memang merupakan tugas yang sulit.

Dari hasil tabulasi pengkajian yang telah dilakukan Kelurahan Medoan Ayu Surabaya, permasalahan yang menonjol adalah kebersihan lingkungan, kesehatan balita dan lansia. Salah satu tindakan yang akan dilakukan pada permasalahan kesehatan balita disepakati antara pokjakes puskesmas dan FIK UM Surabaya adalah mengadakan penyuluhan tentang Pemberian makanan Pendamping ASI dan Pemberian ASI eksklusif untuk balita, Penyuluhan ini dengan harapan warga yang mempunyai balita untuk meningkatkan derajat kesehatan keluarga khususnya kesehatan balita dan memanfaatkan pelayanan kesehatan terdekat yaitu puskesmas, untuk balita dilakukan secara rutin untuk mengetahui pertumbuhan dan perkembangan melalui posyandu yang sudah berjalan dengan lancar .

### **TUJUAN**

#### a. Tujuan Umum

Setelah dilakukan penyuluhan diharapkan akan meningkatkan kesadaran orang tua balita untuk mengetahui pentingnya pemberian makanan tambahan dan pemberian ASI Eksklusif.

#### b. Tujuan Khusus

Setelah dilakukan penyuluhan :

- a. Orangtua mengetahui makanan pendamping ASI
- b. Orangtua dapat mau memberikan ASI Eksklusif kepada anaknya
- c. Orangtua dapat mengetahui pentingnya manfaat pemberian ASI Eksklusif

## **BAB 2**

### **TARGET DAN SOLUSI MASALAH**

#### **Target dan pemecahan masalah**

1. Pemberian penyuluhan kepada masyarakat.
2. Pembagian leaflet tentang nutrisi pada ibu balita dan pemberian makanan tambahan untuk balita.

#### **Solusi**

##### 1. Kegiatan

Kegiatan yang dilaksanakan adalah perawatan kesehatan masyarakat, yaitu suatu bidang dalam keperawatan yang merupakan perpaduan antara keperawatan dan kesehatan masyarakat dengan dukungan peran serta aktif masyarakat, serta mengutamakan pelayanan promotif dan preventif secara berkesinambungan tanpa mengabaikan pelayanan kuratif, dan rehabilitatif secara menyeluruh dan terpadu, ditujukan kepada individu, keluarga, kelompok dan masyarakat sebagai suatu kesatuan yang utuh melalui proses keperawatan, untuk ikut meningkatkan fungsi kehidupan manusia secara optimal, sehingga mandiri dalam upaya kesehatannya.

##### 2. Sasaran

Masyarakat yang memiliki anak balita.

Metode / Pendekatan yang dilaksanakan kepada masyarakat adalah metode partisipasi, yaitu masyarakat dengan kerjasama Puskesmas dan kader desa mengatasi masalah yang ada.

##### 3. Perlengkapan yang diperlukan

- a. Format observasi keperawatan kesehatan jiwa masyarakat.
- b. Alat peraga yang diperlukan sesuai kegiatan.

## **BAB 3**

### **METODE PELAKSANAAN**

#### **Metode Pendekatan Kegiatan**

Untuk mencapai tujuannya kegiatan Pengabdian masyarakat akan dilakukan melalui beberapa pendekatan, antara lain:

1. Keterlibatan petugas kesehatan masyarakat di kelurahan medoan ayu ke keseluruhan kegiatan mulai dari perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi program kegiatan.
2. Teknologi tepat guna yang berbasis pada ilmu pengetahuan

#### **Teknis Pelaksanaan Kegiatan**

Secara teknis, pelaksanaan kegiatan Pengabdian adalah sebagai berikut :

1. **Persiapan.** Pada tahap persiapan ini dilakukan untuk mengidentifikasi adanya masalah pada tempat pengabdian. kegiatan yang telah dilakukan dapat memberikan solusi bagi permasalahan. Selain itu di tahap awal ini juga akan dilakukan sosialisasi program pada wilayah pengabdian.
2. **Pelaksanaan kegiatan.** Pelaksanaan kegiatan meliputi kegiatan penyuluhan dan pembagian leaflet dan booklet tentang kesehatan reproduksi.
3. **Evaluasi dan monitoring kegiatan.** Evaluasi dan monitoring kegiatan dilakukan pada awal pelaksanaan, proses dan akhir pelaksanaan melibatkan mahasiswa prodi D3 Keperawatan.

## **BAB IV**

### **PENUTUP**

Setelah dilakukan Penyuluhan 2x nutrisi dan balita pada anak didapatkan data:

1. Berdasarkan hasil wawancara di dapatkan data 85% mengerti tentang nutrisi dan balita pada anak.
2. 90% menyatakan bahwa nutrisi dan balita pada anak sangatlah penting.

## **SATUAN ACARA PENYULUHAN**

**POKOK BAHASAN : PROGRAM PENDIDIKAN KESEHATAN MASYARAKAT**

**SUB POKOK BAHASAN : PENYULUHAN DAN DEMO PEMBUATAN MP-ASI**

Pokok bahasan : Penyuluhan dan Demo Pembuatan MP-ASI  
Hari / Tanggal : September 2017.  
Tempat : Kelurahan Medoan Ayu  
Sasaran : Busui dan warga kelurahan medoan ayu  
Waktu : 09.00 WIB - selesai

### **1. TUJUAN INTRUKSIONAL UMUM**

Pada akhir kegiatan ibu dapat mengetahui cara membuat MP-ASI

### **2. TUJUAN INTRUKSIONAL KHUSUS**

Setelah dilakukan penyuluhan dan demo mengenai pembuatan MP-ASI ibu dapat:

1. Mengetahui apa yang dimaksud MP-ASI
2. Menyebutkan tentang apa saja yang menjadi MP-ASI
3. Mengetahui manfaat MP-ASI
4. Menerapkan dan mempraktekkan membuat MP-ASI di rumah

### **2. MATERI PENYULUHAN**

1. Pengertian MP-ASI
2. Macam-macam bahan yang dapat dipakai untuk membuat MP-ASI
3. Manfaat MP-ASI
4. Cara membuat MP-ASI
5. Demo membuat MP-ASI

### **3. METODE PENYULUHAN**

1. Ceramah
2. Tanya jawab
3. Praktek / demo

### **4. ALAT BANTU**

1. Leaflet, lembar kuesioner

2. Laptop
3. LCD
4. Layar
5. Sound system
6. Kompor listrik
7. Mangkok
8. Pengaduk

## 5. PROSES PENYULUHAN

No	Fase	Kegiatan	Kegiatan Masyarakat	Penanggung Jawab	Waktu
1.	Pre Interaksi	Menyiapkan satuan acara dan pembuatan media promosi (leaflet, lembar kuesioner, dan lain-lain)	Meperhatikan	mahasiswa	10 menit
	Interaksi	Memerlukan kontrak waktu dan materi dengan ibu hamil sebelum materi diberikan	Memperhatikan	Maha siswa	5 menit
	Kerja	Mahasiswa memberi salam pembuka dan menjelaskan kontrak waktu yang disepakati Mahasiswa menjelaskan materi yang akan di berikan (makanan pendamping ASI) Mahasiswa memberikan kesempatan kepada ibu hamil untuk mengajukan pertanyaan, kemudian mahasiswa menjawab pertanyaan tersebut Mahasiswa menunjukkan dan	Mempehatikan materi yang diberikan dan memberi tanggapan maupun	Mahasiswa	5 menit  20 menit  25 menit

		mempraktekkan cara membuat MP-ASI	Mengajukan pertanyaan		30 menit
	Terminasi	Mahasiswa mengakhiri pertemuan dan mengucapkan terima kasih.	Menjawab salam		5menit

## 6. EVALUASI

1. Ibu mengerti pengertian MP-ASI
2. Ibu mengetahui macam-macam bahan yang dapat dipakai untuk membuat MP-ASI
3. Ibu mengetahui manfaat MP-ASI
4. Ibu mengetahui cara membuat MP-ASI

## MATERI PENYULUHAN

### 1. Masalah Gizi Kurang

Anak-anak yang kekurangan gizi akan mengalami gangguan pertumbuhan fisik, mental dan intelektual. Gangguan tersebut akan menyebabkan tingginya angka kematian dan kesakitan serta berkurangnya potensi belajar, daya tahan tubuh dan produktifitas kerja. Dampak kekurangan gizi pada umur dini dimanifestasikan dalam bentuk fisik yang lebih kecil dengan tingkat produktivitas yang lebih rendah dan beberapa hasil analisis mengungkapkan terjadinya penyakit degeneratif pada masa dewasa yang justru merupakan umur produktif.

Konsekuensi gangguan akibat kekurangan iodium (GAKI) adalah retardasi mental, gangguan perkembangan sistem syaraf, gangguan pertumbuhan fisik, kegagalan reproduksi dan kematian anak. Yang amat mengkhawatirkan bagi pengembangan SDM adalah akibat negatif terhadap sistem syaraf pusat yang berdampak pada kecerdasan dan perkembangan sosial. Setiap penderita gondok akan mengalami defisit 10 IQ point, kretin 50 point dan GAKI lain 10 IQ point dibawah normal. Dengan perkiraan sekitar 42 juta penduduk tinggal di daerah defisiensi yodium dimana 10 juta menderita gondok, 750-900 ribu menderita kretin endemik dan 3,5 juta menderita GAKI lainnya maka pada saat ini Indonesia telah mengalami defisit 132,5 – 140 juta *IQ point* akibat GAKI. Dengan kondisi yang sama, setiap tahun akan terus bertambah kehilangan *IQ point* sebesar 10 juta point.

Anemia gizi yang sebagian besar disebabkan oleh kekurangan zat besi merupakan masalah gizi yang besar dan luas diderita oleh penduduk Indonesia. Akibat nyata anemia gizi terhadap kualitas SDM tergambar pada dampaknya meningkatkan angka kematian ibu (AKI) dan angka kematian bayi (AKB), menurunkan prestasi belajar anak sekolah serta menurunnya produktivitas para pekerja, yaitu 10 –20%.

Kekurangan Vitamin A (KVA) mempunyai dampak yang besar terhadap pengembangan kualitas SDM karena fungsi vitamin A yang penting bagi kesehatan. Fungsi

vitamin A antara lain dalam hal penglihatan, pertumbuhan, perkembangan tulang, perkembangan dan pemeliharaan jaringan epitel, serta proses imunologi dan reproduksi.

## 2. Penanganan masalah gizi

PUGS memuat 13 pesan dasar tentang perilaku makan yang diharapkan akan dapat mencegah permasalahan gizi dan menghindari terjadinya penyakit lain yang menyertainya. Ke 13 pesan tersebut adalah sebagai berikut :

- a. Makanlah anekaragam makanan
- b. Makanlah makanan untuk memenuhi kecukupan energi
- c. Makanlah makanan sumber karbohidrat setengah dari kebutuhan energi
- d. Batasi konsumsi lemak dan minyak sampai seperempat dari kecukupan energi
- e. Gunakan garam beryodium
- f. Makanlah makanan sumber zat besi
- g. Berikan ASI saja pada bayi sampai umur 4 bulan
- h. Biasakan makan pagi
- i. Minumlah air bersih, aman yang cukup jumlahnya
- j. Lakukan kegiatan fisik dan olahraga secara teratur
- k. Hindari minum minuman beralkohol
- l. Makanlah makanan yang aman bagi kesehatan
- m. Bacalah label pada makanan yang dikemas .

### **Makna Pesan-Pesan PUGS**

#### **a. Makanlah aneka ragam makanan**

Semua bahan makanan mengandung zat gizi dengan jumlah yang bervariasi . Oleh karena itu mengkonsumsi bahan makanan yang beragam akan memberikan nilai gizi yang lebih baik daripada makanan yang dikonsumsi secara tunggal. Makin beranekaragam jenis bahan makanan yang dikonsumsi, makin terjamin keseimbangan zat gizi dalam tubuh..

Mengonsumsi makanan yang beranekaragam sangat bermanfaat bagi kesehatan, sebab kekurangan zat gizi tertentu pada satu jenis makanan akan dilengkapi oleh zat gizi serupa pada makanan yang lain. Kekurangan satu jenis zat gizi dalam konsumsi makanan sehari-hari akan menyebabkan penggunaan zat gizi lainnya tidak optimal. Misalnya zat besi (Fe), penyerapannya oleh tubuh akan berkurang bila konsumsi vitamin C rendah.

Makanan yang beranekaragam paling tidak terdiri dari salah satu jenis dari masing-masing golongan pangan berikut: makanan pokok, lauk pauk, sayur dan buah.

**b. Makanlah makanan untuk memenuhi kecukupan energi**

Setiap orang dianjurkan makan makanan yang cukup mengandung sumber zat tenaga atau energi. Kecukupan energi bagi seseorang ditandai dengan berat badan yang normal. Dengan berat badan yang normal kita dapat hidup dan melaksanakan kegiatan sehari-hari dengan baik. Seseorang yang ingin mengetahui status gizi, sebenarnya harus melakukan pengukuran antropometri dan dibandingkan dengan standar (Roedjito, 1989). Untuk mengetahui berat badan dapat dilakukan dengan menimbang berat badan satu kali sebulan yang disesuaikan dengan grafik Indeks Massa Tubuh, sehingga diketahui keadaan berat badan.

Apabila makanan yang dikonsumsi tidak cukup mengandung energi atau kekurangan energi yang berlangsung lama mengakibatkan penurunan berat badan dan apabila berlanjut dapat menyebabkan kurang gizi, namun sebaliknya apabila kelebihan energi akan menyebabkan kelebihan berat badan dan apabila berlanjut akan menyebabkan kegemukan yang merupakan salah satu resiko gangguan kesehatan seperti penyakit diabetes, jantung, tekanan darah tinggi dan sebagainya. Kebutuhan energi dapat dipenuhi dengan mengonsumsi makanan sumber karbohidrat, protein dan lemak.

**c. Makanlah makanan sumber karbohidrat, setengah dari kebutuhan energi.**

Makanan sumber karbohidrat merupakan sumber energi utama dalam hidangan di Indonesia seperti nasi, jagung, ubi atau sagu. Energi yang berasal dari makanan digunakan untuk aktivitas di dalam tubuh dan aktivitas di luar tubuh. Aktivitas dalam

tubuh misalnya kerja jantung, proses metabolisme sel, proses pencernaan dan sebagainya. Sedangkan aktivitas di luar tubuh seperti jalan, bekerja dan sebagainya.

Terdapat 2 kelompok sumber karbohidrat yaitu sumber karbohidrat kompleks (padi-padian, umbi-umbian, tepung dan sebagainya) dan sumber karbohidrat sederhana (gula). Konsumsi karbohidrat yang berlebih dapat mengurangi peluang terpenuhinya zat gizi lain. Konsumsi gula sebaiknya dibatasi sampai 5% dari jumlah kecukupan energi atau sekitar 3-4 sendok makan setiap hari dan konsumsi karbohidrat perlu dibatasi setengah dari kebutuhan energi (Depkes, 1995).

**d. Batasi konsumsi lemak dan minyak sampai seperempat dari kecukupan energi.**

Lemak dan minyak yang terdapat di dalam makanan berperan sebagai sumber dan cadangan energi, membantu penyerapan vitamin A,D,E dan K, sumber asam lemak esensial, penyebab makanan mempunyai tekstur khusus (lunak atau keras) dan menambah lezat hidangan serta memberikan rasa kenyang yang lebih lama (Sediaoetama, A,B, 1989 dan Muhilal dkk, 1998).

Berdasarkan kemudahan proses pencernaan, lemak dibagi 3 yaitu : lemak yang mengandung asam lemak tak jenuh ganda, asam lemak tak jenuh tunggal dan asam lemak jenuh.. Asam lemak tak jenuh ganda dan asam lemak tak jenuh tunggal mudah dicerna dan berasal dari sumber pangan nabati (kecuali minyak kelapa). Asam lemak jenuh tidak mudah dicerna dan berasal dari sumber pangan hewani.

Konsumsi lemak hewani yang berlebihan dapat menyebabkan penyempitan pembuluh darah arteri dan penyakit jantung koroner. Oleh karena itu mengkonsumsi lemak atau minyak perlu dibatasi 1/4 dari kecukupan energi atau jika dalam bentuk minyak antara 2 - 4 sendok makan sehari. Dalam hidangan sehari-hari, cukup makan 2 - 4 jenis makanan yang berminyak atau berlemak (.

**e. Gunakan garam beryodium**

Garam yodium merupakan salah satu zat gizi yang berperan untuk pembentukan hormon tiroksin dari kelenjar thyroid, yang diperlukan untuk perkembangan fisik dan mental, untuk pertumbuhan dan kecerdasan anak. Apabila dalam keadaan kekurangan

yodium, kelenjar gondok akan berupaya membuat kompensasi dengan menambah jaringan kelenjar gondok yang disebut dengan penyakit gondok.

Jumlah yodium pada makanan tergantung kandungan yodium dalam tanah, sehingga rendahnya kadar yodium dalam tanah mengakibatkan kadar yodium dalam air dan tumbuh-tumbuhan menjadi rendah. Pada daerah-daerah yang kandungan yodiumnya rendah, konsumsi yodium tidak memenuhi kecukupan sehingga dianjurkan untuk menggunakan garam yodium yang telah diiodisasi.

Untuk memenuhi kebutuhan garam yodium dianjurkan untuk mengkonsumsi garam yodium 150 mg perhari atau 1 sendok teh (2,5 gram) perhari dan tidak boleh lebih dari 6 gram sehari atau 2,5 sendok teh karena akan berdampak negatif pada kesehatan (tekanan darah tinggi) (Depkes,1995). Sebaiknya membubuhi garam beryodium setelah makanan dimasak karena kandungan yodium bisa rusak atau hilang saat makanan dimasak (Kodyat, 1998).

**f. Makanlah makanan sumber zat besi.**

Zat besi merupakan komponen utama dalam pembentukan sel darah merah dan penting untuk menjaga kerja sel tubuh sebagaimana mestinya. Manfaat lain dari mengkonsumsi makanan sumber zat besi adalah terpenuhinya kecukupan vitamin B karena makanan sumber zat besi biasanya juga merupakan sumber vitamin B

Kekurangan zat besi dalam makanan sehari-hari secara berkelanjutan dapat menimbulkan penyakit anemia gizi besi (kurang darah) dimana pembentukan sel-sel darah merah terganggu. Gejala umum anemia gizi adalah, lemah, letih, lesu, mudah lelah yang dapat mengganggu produktifitas kerja dan konsentrasi belajar. Anemia gizi besi terutama banyak diderita oleh wanita hamil, wanita menyusui, wanita usia subur, anak sekolah, remaja, pekerja berpenghasilan rendah, balita, pria dewasa dan wanita usia lanjut.

Untuk mencegah anemia gizi besi dianjurkan untuk mengkonsumsi makanan sumber zat besi yaitu lauk pauk dan sayuran hijau yang merupakan bagian dari anekaragam makanan. Vitamin C dapat membantu meningkatkan penyerapan sumber zat besi dari pangan hewani.

**g. Berikan ASI saja pada bayi sampai umur 4 bulan**

ASI merupakan makanan terbaik untuk bayi karena ASI memenuhi seluruh kebutuhan bayi terhadap zat-zat gizi untuk pertumbuhan dan kesehatan sampai berumur 6 bulan. Selain itu ASI sangat menguntungkan ditinjau dari segi gizi, kesehatan, ekonomi maupun sosio-psikologis diantaranya membantu tumbuh kembang anak, mempertahankan dan meningkatkan daya tahan tubuh anak terhadap penyakit infeksi.

Didalam ASI terkandung zat kekebalan, asam lemak omega 3 yang penting untuk perkembangan mental dan kecerdasan anak serta nilai psikologis atau kejiwaan berupa jalinan kasih sayang antara ibu dan anak. Bayi yang tidak mendapatkan ASI eksklusif umumnya mudah terkena penyakit infeksi terutama infeksi usus (diare), sehingga dianjurkan untuk memberikan ASI saja pada bayi sampai berumur 4 bulan (ASI Eksklusif).

**h. Biasakan makan pagi**

Makan pagi penting bagi tubuh karena selama satu malam atau 12 sampai 13 jam kita tidak makan lagi dan semua zat makanan yang diperoleh dari makan malam sudah diubah dan diedarkan keseluruh tubuh. Jika tidak makan pagi dapat menimbulkan gangguan kesehatan seperti menurunnya kadar gula dalam darah sehingga untuk menaikkan kadar gula darah, tubuh mengambil cadangan hidrat arang dan jika ini habis maka cadangan lemaklah yang diambil sehingga tubuh tidak dapat melakukan pekerjaan dengan baik.

Jenis makanan yang dimakan untuk makan pagi sangat menentukan kestabilan kadar gula darah karena gula yang didalam darah merupakan sumber energi untuk bekerja. Kadar normalnya adalah 80-120 miligram per 100 cc darah. Makan pagi sebaiknya terdiri dari makanan sumber zat tenaga, sumber zat pembangun dan sumber zat pengatur.

Makan pagi secara teratur dalam jumlah yang cukup amat penting untuk memelihara ketahanan fisik, daya tahan tubuh, meningkatkan konsentrasi belajar dan meningkatkan produktifitas kerja.

### **i. Minumlah air bersih, aman yang cukup jumlahnya**

Tubuh manusia mengandung 60%-70% air dari seluruh berat badan sehingga bila tubuh kehilangan 20% air saja dapat mengakibatkan kematian. Tubuh orang dewasa membutuhkan paling sedikit 8 gelas air setiap hari. Air berperan penting dalam metabolisme sel.

Air bersih dan aman adalah air bersih yang jernih, tidak mengandung kuman penyakit dan bahan beracun, tidak berasa, tidak berwarna dan tidak berbau dan sebelum diminum harus dimasak sampai mendidih .

### **j. Lakukan kegiatan fisik dan olahraga secara teratur**

Kegiatan fisik dan olahraga secara teratur bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran, mencegah kelebihan berat badan, meningkatkan fungsi jantung, paru dan otot, meningkatkan suplai darah ke hati, membantu mempertahankan kekuatan otot dan kelenturan tulang sendi serta memperlambat proses penuaan, membantu mengurangi kegelisahan dan tidur lebih nyenyak, membantu mengatur nafsu makan. Kegiatan fisik dan olahraga yang tidak seimbang dengan energi yang dikonsumsi dapat mengakibatkan berat badan berlebih atau kurang yang dapat meningkatnya resiko berkembangnya beberapa penyakit kronis seperti penyakit hati, tekanan darah tinggi dan diabetes.

Olahraga yang cukup dapat dilakukan dengan memenuhi prinsip FIT (Frequency, Intensity, dan Time). FIT yang baik adalah frekwensi 3 X seminggu dengan intensitas mencapai denyut nadi sebesar 70-85% dari denyut nadi maksimum yaitu angka 220 dikurangi umur dan dilakukan selama 20 menit. Berjalan, naik tangga, berkebun, kegiatan rumah tangga merupakan bagian dari kegiatan fisik yang dianjurkan.

## DOKUMENTASI

