

LAPORAN INDIVIDU

KULIAH KERJA NYATA PROGRAM PEMBERDAYAAN MASYARAKAT
TEMATIK (KKN-PPM-TEMATIK) TANGGAP COVID-19 :

“CEGAH DAN KENDALIKAN OBESITAS DENGAN GAYA HIDUP SEHAT”



Oleh :

Indira Pradita Rochim

NRP : 190116034

dr. Elita Halimsetiono, M.Kes

NPK : 216022

Kelurahan : Rungkut Mapan Barat

Kecamatan : Gunung Anyar

Kab/Kota : Surabaya

Fakultas Kedokteran
Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat
Universitas Surabaya
Tahun 2020


LEMBAR PENGESAHAN LAPORAN AKHIR

1. Judul : Cegah dan Kendalikan Obesitas dengan Gaya Hidup Sehat
2. Dosen Pembimbing Lapangan :
 - a. Nama : dr. Elita Halimsetiono M.Kes
 - b. NPK/NIDN : 216022 / 0711046902
3. Anggota:
 - a. Nama Dosen : -
 - b. NPK/NIDN : -
4. Mahasiswa :
 - a. Nama : Indira Pradita Rochim
 - b. NRP : 190116034
5. Lokasi Kegiatan :
 - a. Desa / Kecamatan : Gunung Anyar
 - b. Kabupaten / Kota : Surabaya
6. Jangka Waktu Pelaksanaan : 1 (satu) bulan
7. Biaya Kegiatan : Rp 500.000

Dosen Pembimbing Lapangan,

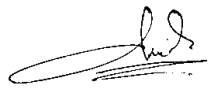

dr. Elita Halimsetiono, M.Kes
216022/ 0711046902

Menyetujui,
Dekan Fakultas Kedokteran


dr. Irwin Aras, M.Epid., M.Med.Ed
218034 / 0002087110

Surabaya, 6 Juli 2020

Mahasiswa


Indira Pradita Rochim
190116034

Mengetahui,
Ketua LPPM



Suyanto, S.E./M.Pd., Ph.D
199017/ 0716027601

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUNG.....	1
HALAMAN PENGESAHAN.....	2
DAFTAR ISI.....	3
RINGKASAN	5
BAB I PENDAHULUAN.....	6
1.1 Analisis Situasi Lokasi dan Kondisi Saat Ini	6
1.2 Permasalahan Prioritas Keluarga Mitra.....	7
1.3 Tujuan.....	7
BAB II PERMASALAHAN DAN POTENSI KELUARGA MITRA.....	8
2.1 Solusi yang Ditawarkan.....	8
2.2 Potensi Keluarga Mitra.....	9
BAB III PERUMUSAN PROGRAM KERJA.....	10
BAB IV HASIL PELAKSANAAN PROGRAM	12
4.1 Hasil pelaksanaan program individu	12
4.2 Kendala dan solusi pelaksanaan program di lokasi KKN	12
4.3 Laporan penggunaan anggaran.....	13
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	14
5.1 Kesimpulan.....	14
5.2 Saran	14
DAFTAR PUSTAKA	15
Lampiran 1	16
Jurnal Kegiatan Harian.....	16

Lampiran 2	20
Surat Persetujuan Mitra.....	20
Lampiran 3	21
Surat Persetujuan orang tua.....	21
Lampiran 4	22
Foto Saat Edukasi Dengan Keluarga Mitra.....	22
Lampiran 5	23
Materi Edukasi Ke Keluarga Mitra	23
Lampiran 6	25
Gambaran peta lokasi Keluarga Mitra	25
Lampiran 7	26
Nota belanja	26

RINGKASAN

Program Kuliah Kerja Nyata (KKN) merupakan suatu bentuk perwujudan pengabdian yang dilakukan oleh mahasiswa kepada masyarakat serta sebagai bentuk implementasi dari salah satu Tri Dharma Perguruan Tinggi. Program ini bertujuan untuk mengaplikasikan pengetahuan dan ketrampilan yang diperoleh mahasiswa/i selama pendidikan. Mahasiswa/i diharapkan mampu memahami setiap permasalahan yang terjadi di masyarakat dan memecahkan masalah tersebut dengan ide-ide yang kreatif.

Adanya pandemi Corona Virus disease COVID-19 menyebabkan KKN yang seharusnya dilakukan secara langsung di masyarakat menjadi terhambat. Dari hal tersebut Fakultas Kedokteran Universitas Surabaya mensiasati dengan mengganti KKN lapangan menjadi KKN secara daring. KKN dilakukan selama kurang lebih 4 minggu dengan tema “Cegah dan Kendalikan Obesitas dengan Gaya Hidup Sehat” dengan sasaran masyarakat yaitu civitas akademik Universitas Surabaya. Setiap mahasiswa diberi tanggung jawab untuk menganalisis situasi keluarga mitra.

Keluarga Pak Heru terdiri dari 3 anggota keluarga. Pak heru sendiri mempunyai masalah kesehatan yaitu obesitas. Permasalahan ini akan diangkat menjadi masalah prioritas dari keluarga mitra dan bersama mahasiswa diharapkan terdapat perbaikan dari gaya hidup beliau. Penyuluhan akan di lakukan secara daring selama kurang lebih 4 minggu.

Kata kunci : Obesitas

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Analisis Situasi Lokasi dan Kondisi Saat Ini

Identitas Keluarga Mitra

Nama	: Dr.Drs. V. Heru Hariyanto M.Si
Tanggal lahir	: 1 Januari 1961
Usia	: 59 Tahun
Status Perkawinan	: Menikah
Alamat	: Rungkut Mapan Barat 9/ BH-19 RW 8 RT, Surabaya
Pekerjaan	: Dosen Fakultas Psikologi Universitas Surabaya

Keluarga mitra terdiri dari 3 anggota keluarga yaitu Pak heru berusia 59 tahun, istri yang berusia 56 tahun dan anak perempuan berusia 25 tahun. Sehari-harinya pak heru bekerja sebagai Dosen Fakultas Psikologi di Univerisitas Surabaya. Pada masa pandemi ini pak heru tetap bekerja dengan sistem *shift* dan kadang dilakukan secara daring dirumah. Sehari-harinya untuk pergi kerja ataupun keluar rumah beliau menggunakan kendaraan pribadi (mobil). Beliau selalu mengikuti protokol yang ada seperti menggunakan masker, melakukan physical distancing, tiap harinya terkena cahaya matahari, meminum vitamin, menjaga pola tidurnya serta apabila setelah keluar dari rumah beliau langsung mandi dan mencuci pakaian yang digunakannya. Di dalam rumahnya pun beliau menyiapkan tempat cuci tangan beserta sabun antiseptik, hand sanitizer, tissue basah, masker. Beliau sangat jarang berolahraga. Di wilayah yang di tinggalinya pun ada pasien yang terkena COVID-19. Namun menurut penilaian resiko COVID-19. Pak Heru termasuk yang memiliki resiko rendah terkena. Hingga saat ini keluarga mitra belum mendapatkan bantuan *financial* dari pemerintah, tetapi untuk kebutuhan sehari-hari beliau dan keluarga masih dapat tercukupi. Di daerah yang mereka tempati dekat dengan beberapa rumah

sakit, puskesmas, dan dokter praktik pribadi. Untuk petugas kesehatan setempat menurut beliau kurang aktif.

Setelah beberapa hari berdiskusi dengan keluarga mitra. Untuk Pak heru, istri dan anak-anaknya tidak ada masalah kesehatan akhir-akhir ini dan beberapa minggu atau bulan sebelumnya. Pak heru rutin memeriksa gula darah dan asam urat hasilnya normal. BB dan TB beliau 80 kg dan 165 cm. Dan setelah di hitung dengan menggunakan rumus Indeks Massa Tubuh (IMT) didapatkan hasil 29,4 nilai tersebut jika diklasifikasikan menurut WHO termasuk Obesitas I.

1.2 Permasalahan Prioritas Keluarga Mitra

Permasalahan Prioritas pada keluarga Mitra yaitu obesitas. Permasalahan akan diselesaikan dengan kurun waktu kurang lebih 4 minggu, dengan cara melakukan penyuluhan secara daring dengan media power point dan video oleh mahasiswa. Hal tersebut tidak terlepas dari kontribusi keluarga yang dapat berkerja sama dengan baik.

1.3 Tujuan

Dengan adanya penyuluhan cegah dan kendalikan obesitas dengan gaya hidup sehat ini keluarga mitra dapat mengetahui pengertian dari obesitas, kategori obesitas, pencegahan obesitas yaitu dari pola makan dan minum yang perlu dikonsumsi dan di hindari, porsi perhari makan dan minum air. Pola aktivitas yang baik dan sesuai dengan umur

BAB II

PERMASALAHAN DAN POTENSI KELUARGA MITRA

2.1 Solusi yang Ditawarkan

Pak heru berusia 59 tahun dengan berat badan 80 kg dan tinggi badan 165 cm. Hal tersebut menjadi masalah ketika di lakukan perhitungan menggunakan rumus Indeks Massa Tubuh (IMT), didapatkan hasil 29,4 jika diklasifikasikan menurut WHO pak heru termasuk Obesitas I dan dengan umur yang mulai memasuki usia lansia.

Di umur yang sekarang ini beliau masih berkerja sehari-harinya yaitu sebagai dosen tetapi dengan adanya pandemi saat ini beliau banyak melakukan pekerjaan menggunakan komputer dan semacamnya, hal tersebut membuat beliau jarang melakukan olahraga. Ketika keadaan normal beliau selalu menggunakan kendaraan pribadi dan parkir disekitar tempat bekerja serta selalu menggunakan tangga. Di rumah beliau selalu melakukan aktivitas fisik ringan seperti melakukan pekerjaan rumah.

Berdasarkan masalah yang dialami oleh pak heru yaitu terkait obesitas. Mahasiswa akan melakukan edukasi terkait bagaimana caranya mengetahui obesitas, pengertian, cara-cara pengukuran, faktor penyebab, dampak yang ditimbulkan dari sisi kesehatan dan sosial, cara menurunkan berat badan, mengetahui berat badan ideal berdasarkan tinggi badan dan bentuk badan, cara praktis mengatasi obesitas dari pola makan, aktivitas, pola istirahat berdasarkan usia: psikoterapi, dan kapan obesitas harus di beri pengobatan. Mahasiswa akan memberikan edukasi terkait masalah yang dialami dengan bantuan powerpoint dan aplikasi zoom untuk berinteraksi.bersama keluarga mitra. Mahasiswa akan menampilkan beberapa gambar dan pamflet-pamflet yang mudah dimengerti. Setelah dilakukan presentasi, mahasiswa akan menanyakan hal yang kurang dipahami dan lakukan tanya jawab. Serta di akhir sesi mahasiwa memberikan pertanyaan-pertanyaan untuk mengevaluasi pemahaman keluarga mitra.

2.2 Potensi Keluarga Mitra

Strengths	Weakness
Keluarga mitra mempunyai pendidikan yang cukup baik Keluarga kooperatif dan antusias mengikuti program	Kurangnya waktu berolahraga sehari-harinya karena jadwal yang padat Kurang sabar dalam melakukan penurunan berat badan
Opportunities	Threats
Keluarga mendukung penuh dalam melakukan pola hidup sehat	Lingkungan kerja yang kurang mendukung melakukan pola hidup sehat.

BAB III PERUMUSAN PROGRAM KERJA

Berdasarkan masalah yang di alami oleh Pak heru mahasiswa akan memberikan edukasi. Untuk lebih detailnya digunakan tabel sebagai berikut.

Jenis Luaran	Program Kegiatan	Indikator Keberhasilan	Kebutuhan sarana dan prasarana
Edukasi terkait obesitas	Edukasi mengenai : <ul style="list-style-type: none"> • Definisi • Tipe-tipe obesitas • Cara pengukuran • Faktor penyebab • Dampak • Cara atasi : <ul style="list-style-type: none"> - Pola konsumsi makan & minum -Memperhatikan makan & minuman yang dikonsumsi - Pola aktivitas - Pola istirahat - Olahraga sesuai umur - Pengecakan berkala BB 	<ul style="list-style-type: none"> • Dapat mengulang kembali materi-materi yang di presentasikan • Dapat menjawab <i>post test</i> dengan jumlah benar 5 soal dari 5 soal 	<ul style="list-style-type: none"> • Aplikasi zoom • Powerpoint • Gambar-gambar • Pamflet • Kuota Internet

	<p>- Psikoterapi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tips menurunkan berat badan • Dampak penurunan darah secara drastis • Berat badan ideal sesuai tinggi badan dan bentuk badan • Kapan obesitas harus di obati 		
--	--	--	--

Untuk masalah obesitas mahasiswa akan mengedukasi keluarga mitra dari pengertian, faktor resiko, penyebab, komplikasi, serta pencegahan. Penjelasan ini akan diselesaikan dalam kurun waktu kurang lebih 4 minggu. Dengan di angkatnya masalah ini keluarga mitra dapat mengenali, mengendalikan, mencegah terjadi obesitas serta meningkatkan pengetahuan kesadaran individu.

BAB IV HASIL PELAKSANAAN PROGRAM

4.1 Hasil pelaksanaan program individu

Selama masa perencanaan program ada beberapa hal yang dipersiapkan oleh mahasiswa, tetapi hanya dapat dilaksanakan satu program kerja yaitu edukasi obesitas. Adapun program yang telah direncanakan serta dilaksanakan dalam kegiatan KKN yang telah melalui proses observasi kebutuhan dan disesuaikan dengan kemampuan mahasiswa dan keluarga mitra dalam pelaksanaannya. Program kerja dilaksanakan pada minggu ke-3 dengan satu kali pertemuan. Kegiatan diikuti oleh pak Heru selaku keluarga mitra dan diawasi oleh dosen pembimbing lapangan. Dalam pelaksanaannya mahasiswa mempersiapkan materi dan mempresentasikannya. Serta untuk mengevaluasi pemahaman keluarga mitra mahasiswa menanyakan hal yang kurang dipahami dan melakukan tanya jawab pada akhir sesi presentasi. Setelah itu selang beberapa hari mahasiswa memberikan *post test* sebanyak 5 soal dan hasil yang didapatkan benar semua. Untuk sekarang terlihat beberapa hasil yang didapatkan selama kegiatan KKN berlangsung, namun untuk jangka panjang tentunya hasil yang diharapkan dapat membantu keluarga mitra dalam mengolah masalah kesehatan yang dialaminya.

4.2 Kendala dan solusi pelaksanaan program di lokasi KKN

Saat melaksanakan program tidak banyak kendala yang mahasiswa alami. Kegiatan edukasi berjalan lancar. Tetapi ada beberapa hambatan sebelum presentasi yaitu komputer bermasalah saat mempresentasikan materi sehingga secara sigap menggunakan beberapa perangkat lainnya. Lalu penggunaan aplikasi zoom yang waktunya di batasi membuat mahasiswa secara tergesah-gesah melakukan presentasi kepada keluarga mitra dan dari hal tersebut mahasiswa membuat beberapa kali pertemuan.

Selain itu juga edukasi terkait aktivitas fisik untuk obesitas, karena keluarga mitra kurangnya ada waktu luang mahasiswa memberikan gambar-gambar yang apabila sekali lihat dapat langsung dilakukan. Lalu untuk menghitung IMT belum tentu keluarga mitra hafal dengan rumusnya, mahasiswa memberikan alternatif yang bisa dijangkau di beberapa website dan dapat di unduh di telpon genggam.

4.3 Laporan penggunaan anggaran

Jenis Pengeluaran	Tanggal pengeluaran	Nama barang	Jumlah barang	Harga barang (Rp)	Jumlah
Obesitas	Senin, 6 Juli 2020	Kuota Keluarga Mitra	1 pcs	100.000	Rp 100.000
	Sabtu, 4 Juli 2020	Kuota Mahasiswa	1 pcs	100.000	Rp 100.000
	Sabtu, 4 Juli 2020	Kertas	1 Rim	60.000	Rp 60.000
	Sabtu, 4 Juli 2020	Tinta Printer	4 pcs	60.000	RP 240.000
Total					Rp 500.000

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Program kerja dengan tema “Cegah dan Kendalikan Obesitas dengan gaya hidup sehat” dapat berlangsung dengan baik walaupun mendapatkan sedikit kendala. Informasi yang mahasiswa berikan di harapkan dapat memberikan wawasan serta berdampak baik secara langsung dan tidak langsung terhadap keluarga mitra. Dan juga dapat membantu keluarga mitra dalam menyelesaikan persoalan yang di alami walaupun hanya dengan daring. Keluarga mitra dapat bekerja sama dengan baik sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar dan tetap dapat menjalin hubungan baik antara keluarga mitra dengan mahasiswa.

5.2 Saran

Untuk keluarga mitra lebih berpartisipasi aktif dalam setiap kegiatan yang KKN diadakan. Meningkatkan semangat dalam mencari ilmu. Perlunya koordinasi dan kerjasama yang baik antara mahasiswa dan dosen pendamping lapangan sehingga program kerja dapat berjalan dengan baik dan lancar. Setiap mahasiswa perlu adanya kesiapan mental, fisik, emosional, harus ikhlas, dan mempunyai tanggung jawab yang besar. Dan juga mahasiswa harus mengolah waktu yang dimiliki sebaik-baiknya. Kurangnya informasi dan koordinasi juga antar pihak terkait dengan keluarga mitra sehingga terjadi nya penanggapan yang salah sehingga membuat kendala tersendiri.

DAFTAR PUSTAKA

Anonim. 2020. Panduan KKN Daring Fakultas Kedokteran Universitas Surabaya

Lampiran 1

Jurnal Kegiatan Harian

Jadwal Mingguan Mahasiswa

Minggu I , 8-13 Juni 2020 (Analisis Situasi)

	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	
08.00-09.00	Menyapa Keluarga	Kerja Mandiri	Kerja mandiri	Kerja mandiri	Wawancara keluarga mitra	Kerja mandiri	
09.00-10.00	Kerja Mandiri	Analisis situasi	Wawancara keluarga mitra			Membuat proposal induvidu	Membuat proposal kelompok
10.00-11.00			Kerja mandiri				
11.00-12.00							
12.00-13.00	Istirahat						
13.00-14.00	Diskusi Kelompok	Kerja mandiri	Diskusi Kelompok	Membuat proposal induvidu	Diskusi Kelompok	Wawancara keluarga mitra	
14.00-15.00				Kerja mandiri			
15.00-16.00	Laporan harian						

Minggu II , 15-20 Juni 2020 (Penyuluhan program KKN)

	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu
08.00 - 09.00	Kerja mandiri	Perencanaan program kerja individu	Pembuatan proposal kelompok	Pencarian materi kelompok	Pembuatan proposal individu	Penyusunan program kerja individu
09.00 - 10.00	Diskusi			Kerja mandiri		
10.00 - 11.00	Kelompok	Pembuatan proposal	Diskusi Kelompok	Pencarian materi kelompok	Pengumpulan materi kelompok	Pencarian materi individu
11.00 - 12.00	Penyusunan program kelompok					
12.00 - 13.00	Istirahat					
13.00 - 14.00	Penyusunan program kelompok	Penyusunan program individu	Pembagian materi kelompok	Pembuatan proposal individu	Diskusi Kelompok	Pencarian materi individu
14.00 -	Kerja mandiri					Pengumpulan laporan

15.00						individu dan kelompok
15.00 - 16.00	Laporan akhir					

Minggu III, 22-27 Juni 2020 (Pelaksanaan program)

	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu
08.00 - 09.00	Pencarian materi individu	Kerja mandiri	Diskusi	Persiapan presentasi individu	Pengumpulan hasil kuisioner COVID	Persiapan presentasi
09.00 - 10.00		Persiapan presentasi	Kelompok			Presentasi dengan keluarga mitra
10.00 - 11.00	Persiapan presentasi kelompok	Kelompok	Kerja Mandiri	Kerja mandiri	Pembuatan laporan akhir kelompok	Presentasi dengan keluarga mitra
11.00 - 12.00		Pencarian materi individu	Presentasi kelompok			
12.00 - 13.00	Istirahat					
13.00 - 14.00	Diskusi	Persiapan presentasi sendiri	Presentasi kelompok	Pembuatan laporan	Pembuatan laporan akhir kelompok	Presentasi dengan keluarga mitra

14.00 - 15.00	Kelompok	Pembuatan laporan akhir sendiri	Diskusi Kelompok	akhir sendiri	Persiapan presentasi sendiri	Pemberian <i>post test</i> dan terima hasil
15.00 - 16.00	Laporan Harian					

Lampiran 2

Surat Persetujuan Mitra

Lampiran 2
Form Persetujuan Keluarga Mitra

**SURAT PERSETUJUAN
MENJADI KELUARGA MITRA
KKN DARING FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SURABAYA**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

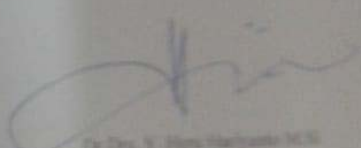
Nama : Dr.Drs. V. Heru Haryanto M.Si
Alamat : Rungkut Mapan RW 8 RT 9, Surabaya
No. Telp : 0816536435

Jumlah anggota keluarga mitra : 3 Orang

Dengan ini menyatakan bahwa kami bersedia menjadi mitra keluarga untuk diberikan pembinaan oleh mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Surabaya, yang dilaksanakan secara daring dengan tema Cegah dan Kendalikan Obesitas Dengan Gaya Hidup Sehat.

Demikian surat ini kami buat dengan sungguh-sungguh tanpa ada paksaan dan pihak manapun, sekian terima kasih.

Surabaya, 29 Juni 2020


Dr.Drs. V. Heru Haryanto M.Si

Lampiran 3

Surat Persetujuan orang tua

**SURAT PERSETUJUAN ORANG TUA
PELAKSANAAN KKN DARING SEMESTER GENAP 2019-2020
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SURABAYA**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : M.Rochim

Alamat : Jl. Trikora wosi

No. Telp : 081344712460

Orang tua / Wali dari : Indira Pradita Rochim

NRP : 190116034

Memberikan izin kepada anak kami untuk mengikuti pelaksanaan KKN Fakultas Kedokteran Universitas Surabaya, yang dilaksanakan secara daring dengan tema Cegah dan Kendalikan Obesitas dengan Gaya hidup sehat.

Demikian surat ini kami buat dengan sungguh-sungguh tanpa ada paksaan dari pihak manapun, sekian terima kasih.

Surabaya, 27 Juni 2020



M. Rochim
Orang tua

Lampiran 4

Foto Saat Edukasi Dengan Keluarga Mitra



Lampiran 5

Materi Edukasi Ke Keluarga Mitra



BATASI! Kegiatan Sedentari

CONTOH PERILAKU SEDENTARI

Kelelahan kronis merupakan gejala berat yang mengacu pada gejala yang melibatkan gangguan di luar area otak. Gejala karakteristik kelesahan kronis meliputi:

- Kelelahan kronis
- Perilaku sedentari perlu dibatasi
- Menggunakan Lift
- Minimalkan kendaraan bermotor

APA YANG HARUS DILAKUKAN BILA ANDA OBESITAS?

POLA TIDUR/ISTIRAHAT

- Jarak tidur yang cukup sekitar 6-8 jam
- Perbanyak tidur
- Melakukan olahraga
- Melakukan aktivitas fisik

Cara Praktis Mengatasi OBESITAS

Tata Laksana dengan Psikoterapi dan Pengobatan

Psikoterapi:

- Perawatan dapat dilakukan untuk membantu mengatasi masalah kebiasaan makan yang tidak sehat.
- Perawatan dapat dilakukan untuk membantu mengatasi masalah kebiasaan makan yang tidak sehat.

Pengobatan:

- Pengobatan dapat dilakukan untuk membantu mengatasi masalah kebiasaan makan yang tidak sehat.
- Pengobatan dapat dilakukan untuk membantu mengatasi masalah kebiasaan makan yang tidak sehat.

TIPS MENURUNKAN BERAT BADAN

APAKAH BAHAYA MENURUNKAN BERAT BADAN SECARA CEPAT?

Menurunkan berat badan secara cepat dapat menimbulkan risiko kesehatan yang serius. Risiko kesehatan yang mungkin timbul akibat penurunan berat badan yang cepat meliputi:

- Menurunkan berat badan secara cepat dapat menimbulkan risiko kesehatan yang serius.
- Menurunkan berat badan secara cepat dapat menimbulkan risiko kesehatan yang serius.

APAKAH BERAT BADAN ANDA SUDAH OBESITAS?

Label Berat Badan yang Dianjurkan

Tinggi Badan	Berat Badan	Berat Badan	Berat Badan
157	51-53	54-56	57-60
160	53-55	56-58	59-63
163	55-57	58-60	60-65
165	55-59	58-63	60-67
168	56-60	59-64	61-70
170	58-62	62-68	65-73
173	60-64	65-71	67-77
175	62-66	67-73	70-79
178	64-68	69-75	73-80
180	66-70	71-77	75-83
183	67-72	73-79	77-85
185	68-73	75-81	79-86
188	71-76	78-84	82-90
190	73-78	80-86	85-93
193	75-80	82-88	87-95

TIPS MENURUNKAN BERAT BADAN Dewasa (18-60 tahun)

TIPS MENURUNKAN BERAT BADAN Dewasa (18-60 tahun)

Menurunkan berat badan secara cepat dapat menimbulkan risiko kesehatan yang serius. Risiko kesehatan yang mungkin timbul akibat penurunan berat badan yang cepat meliputi:

- Menurunkan berat badan secara cepat dapat menimbulkan risiko kesehatan yang serius.
- Menurunkan berat badan secara cepat dapat menimbulkan risiko kesehatan yang serius.

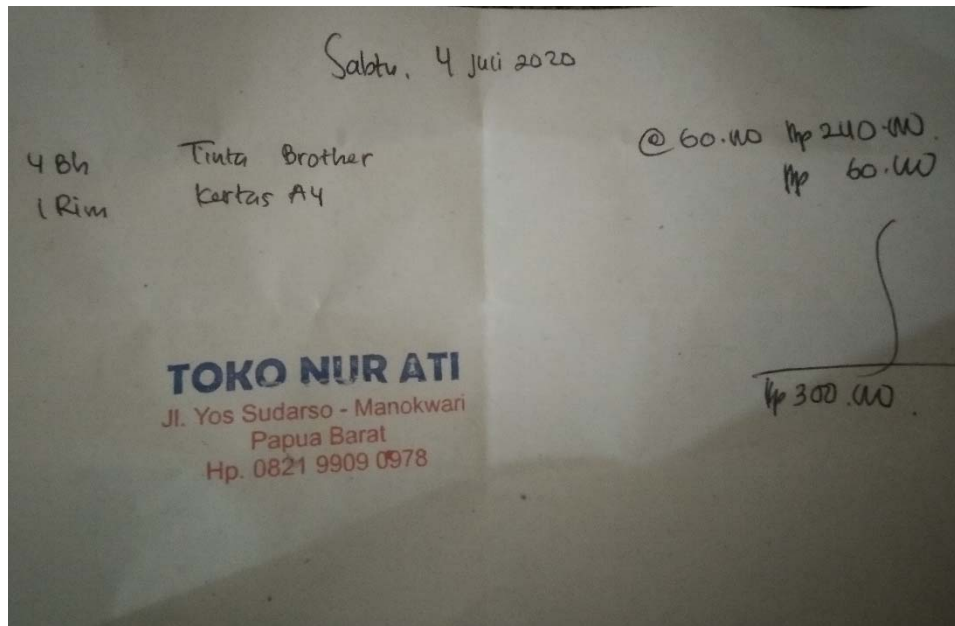
Lampiran 6

Gambaran peta lokasi Keluarga Mitra



Lampiran 7

Nota belanja



Status

Transaksi berhasil

Tanggal Transaksi 06 Jul 2020 09:35 WIB

Kategori Produk Pulsa

IVR/20200706/XX/VII/442852387

[LIHAT](#)

Detail Pembelian

Jenis Layanan Indosat - Mentari 100.000

Nomor 0816536435

Serial Number 02013400012205099224

Harga Rp 99.000

Status

Transaksi berhasil

Tanggal Transaksi 04 Jul 2020 15:38 WIB

Kategori Produk Pulsa

IVR/20200704/XX/VII/441625199

[LIHAT](#)

Detail Pembelian

Jenis Layanan Telkomsel - Simpati 100.000

Nomor 082140085667

Serial Number 0051003840637000

Harga Rp 100.000