



Badan kamu sudah IDEAL .. ?

Hati-hati looh.. Jika badan kamu sudah bisa dibilang **kegemukan**, dapat beresiko mengalami **degeneratif** diusia dewasa, **diabetes melitus**, **gangguan pertumbuhan tungkai kaki**, **gangguan tidur**, dan **gangguan pernafasan**

Pantau berat badan kamu sekarang ...



Mempertahankan berat badan normal dapat mencegah berbagai penyakit tidak menular (PTM). Keseimbangan energi ditunjukkan dengan tercapainya **berat badan ideal**.

Berat badan ideal ditentukan berdasarkan **Indeks Massa Tubuh (IMT)**. Penentuan IMT menggunakan rumus sebagai berikut:

CARA PERHITUNGAN IMT

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{(\text{Tinggi badan})^2 \text{ (m)}}$$

Batas Ambang IMT Standar WHO

Resiko Rendah	Berat badan kurang	< 18,5
Resiko Rata-rata	Berat badan normal	18,5 - 22,9
Resiko Meningkat	Gemuk dengan resiko	23,0 - 24,9
Resiko Sedang	Obesitas tingkat I	25,0 - 29,9
Resiko Berbahaya	Obesitas Tingkat II	> 29,9



Kamu JERAWATAN?

Jerawat? Itulah.. Peradangan kronis dari kelenjar minyak, yang lokasinya bisa ada di wajah, leher, dada, punggung, dan lengan atas.

Sebenarnya munculnya jerawat ini sangat lazim di masa pubertas karena adanya peningkatan hormon androgen yang dapat meningkatkan produksi minyak di kulit.



Perlu ke dokter?

Kalau jerawatmu terlihat **meradang** dan **sangat mengganggu**, maka **sebaiknya** perlu berobat ke dokter yah..

Bagaimana cara mengatasinya?

- Selalu bersihkan kulit wajah setelah berpegiangan dan sebelum tidur dengan air bersih
- Jika diperlukan, gunakan krim pembersih yang cocok untuk kulitmu

Atau SERING PUSING?

Sering pusing? suka gak konsentrasi? mudah letih?
Hati-hati guys, bisa jadi kamu terkena Anemia.



Kenali gejalanya

- Pusing
- Mudah SL (lelah, letih, lesu, lemah, lalai)
- Mata berkunang-kunang
- Sulit konsentrasi
- Tampak pucat



Solusi utama ..

- Mengonsumsi makanan yang mengandung Zat Besi
- Minum tablet penambah darah, 1 tablet seminggu sekali
- Makanlah buah yang mengandung Vitamin C untuk penyerapan zat besi