

**Kombinasi pengaturan pola makan dengan menggunakan piring model T dan pemantauan aktivitas fisik sebagai intervensi manajemen obesitas pada keluarga usia dewasa di wilayah Rt 04 Rw 04 Kelurahan Cisalak Pasar = Combination of diet arrangement using model t plate and physical activity monitoring as obesity management intervention in adult age families in Rt 04 Rw 04 Kelurahan Cisalak Pasar**

Anita Dewi Permatasari, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20496970&lokasi=lokal>

---

Abstrak

Gaya hidup masyarakat perkotaan yang difasilitasi dengan ketersediaan dari kemudahan terhadap layanan transportasi berkontribusi pada kurangnya aktivitas bergerak diperkuat dengan kemudahan akses untuk mengkonsumsi makanan tidak sehat berperan sebagai faktor risiko terjadinya obesitas. Intervensi pengaturan pola makan menggunakan piring model T dan aktivitas fisik mempengaruhi pengetahuan dan berhasil menurunkan berat badan sebanyak 2 kilo gram. Diharapkan klien mampu mempertahankan pola makan sehat dengan aktivitas fisik yang teratur untuk mengoptimalkan penurunan berat badan menuju berat badan ideal.

<hr>

Combination of Diet Arrangement and Monitoring of Physical Activities as Obesity Management of Adult Family in Depok.</em></strong> <em>The lifestyle of urban communities facilitated</em><em> by the availability of facilities for transportation services contributes to the lack of moving activities reinforced by easy access to consuming unhealthy foods as a risk factor for obesity. Dieting intervention using plate model T and physical activity affected knowledge and succeeded in losing weight as much as 2 kilograms. It is expected that the client is able to maintain a healthy diet with regular physical activity to optimize weight loss towards the ideal body weight.