

57/1990
C₁

FMIPA
9 C₂

Karya Ilmiah

OBESITAS DAN PENANGGULANGANNYA

o
l
e
h

DRS. MUSLIM



Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam

Universitas Andalas

1990

I. PENDAHULUAN

Beberapa tahun terakhir ini, di tanah air kita terlihat kecenderungan orang mulai mempersoalkan masalah kegemukan dan berusaha menurunkan berat badannya. Hal tersebut tercermin dari keluhan masyarakat dalam majalah dan media cetak lainnya bahwa kegemukan bukan hanya berkaitan dengan masalah kesehatan atau kelainan medis saja, tetapi lebih dirasakan mengganggu penampilan dari bentuk tubuh yang kurang estetik.

Dari segi kesehatan, obesitas atau kegemukan merupakan salah satu masalah yang erat kaitannya dengan penyakit seperti : penyakit jantung koroner, tekanan darah tinggi, penyakit hati, penyakit ginjal serta banyak lagi penyakit lainnya terutama pada orang dewasa. Sedangkan dari segi masalah yang ditimbulkan disamping penyakit diatas, obesitas juga dapat mengganggu penampilan seseorang, sehingga yang bersangkutan merasa rendah diri, terasing dalam lingkungannya, mengganggu efisiensi kerja, menimbulkan hambatan untuk berprestasi, serta gangguan emosi dan gangguan psikologi lainnya (1). Namun bagi sebagian orang justru kegemukan merupakan kebanggaan dan lambang kemakmuran. Bentuk tubuh yang gemuk masih merupakan mode bagi pejabat suatu negara sebagai pertanda dari "boss" yang gagah dan berwibawa serta lebih meyakinkan.

Mekanisme dasar terjadinya obesitas adalah intake kalori yang melebihi pemakaiannya. Akibatnya kelebihan kalori tersebut disimpan di jaringan lemak yang lama kelamaan

V. PENANGGULANGAN OBESITAS

Penyebab utama obesitas adalah intake kalori yang melebihi penggunaannya, maka penanggulangan obesitas yang utama adalah dengan penurunan berat badan melalui penekanan intake kalori dan meningkatkan penggunaan kalori tersebut.

Secara umum penurunan berat badan dapat dicapai dengan berbagai cara berikut yang umumnya diterapkan secara bersamaan(8).

1. Diet

Penurunan berat badan akan terjadi bila jaringan lemak tubuh dipecah untuk keperluan energi tubuh sendiri. Bila energi yang masuk lebih kecil dari yang dibutuhkan maka pemecahan jaringan lemak tersebut akan terjadi dan bila berlanjut terus menerus akan terjadi penurunan jumlah lemak dan selanjutnya berat badan dengan sendirinya akan menurun. Zat gizi yang perlu diturunkan konsumsinya adalah dari bahan makanan yang banyak mengandung hidrat arang dan lemak seperti nasi, ubikayu, gula, kentang, mie, mentega, goreng-gorengan, rendang. Kedua zat gizi tersebut perlu sekali dibatasi konsumsinya, sedangkan sumber protein dimakan secukupnya untuk memperbaiki jaringan otot dan alat-alat tubuh yang terganggu fungsinya karena penurunan energi pada diet rendah kalori diatas.

Serat makanan ditingkatkan konsumsinya, selain bermanfaat untuk melancarkan pencernaan makanan, serat makanan ini secara tak langsung meningkatkan konsumsi vitamin dan mineral tertentu yang sangat dibutuhkan. Keuntungan lain

VI. KESIMPULAN

1. Prinsip utama terjadinya obesitas adalah karena ketidakseimbangan antara masukan kalori (intake) dengan penggunaan kalori, dimana setiap kelebihan kalori akan disimpan dalam bentuk lemak, yang lama kelamaan menumpuk sehingga menjadi gemuk.
2. Penanggulangan obesitas yang dianjurkan adalah dengan menurunkan intake kalori melalui diet dan dengan meningkatkan aktifitas fisik berupa olah raga dll.
3. Tindakan lain seperti merubah sikap dan tingkah laku penderita dalam hal kebiasaan makan dapat menunjang usaha diatas, sedangkan penggunaan obat-obat penekan nafsu makan tidak dianjurkan. Tindakan pembedahan merupakan penunjang upaya pengobatan konservatif dan dilakukan atas indikasi yakni bila penggunaan cara lain kurang berhasil atau gagal. Selain itu indikasi pembedahan harus ditetapkan secara ketat mengingat resiko pembedahan tersebut cukup besar.

DAFTAR RUJUKAN

1. Olefsky, J.M, Obesity, In Harrison's Principles of Internal Medicine², 11th ed, Mac Graw Hill Book Co, New York, pg 1671-1676, 1987.
2. Nestle, K., Nutrition in Clinical Practice, Jones Medical Publ., Greenbace, California, pg 222-231, 1981.
3. Rachmad, Pengaturan Diet Pada Obesitas, Dalam Obesitas, Arjatmo Tjokronegoro (ed), Komisi Pengembangan riset dan Perpustakaan Fakultas Kedokteran UI, hal 23-40, 1981.
4. Taitz, L.S, Obesity in Pediatric Practice Infantil obesity, *Pediatr.Clin.North. Am* 24: 107-113, 1977.
5. Syahbanar Soebianto Zahir dan Hendrik Kornelis Wullur, Mekanisme dan Patogenesis Obesitas, Dalam Obesitas, 1981.
6. Djaja Surya Atmadja, Kegenukan tidak selalu membahayakan kesehatan, *Kompas Minggu*, 18 Maret 1990.
7. Ahmad Yusuf dan Halomoan Hutagalung, Penatalaksanaan diit pada Obesitas, *Majalah Dokter Keluarga* 3, 1986.
8. Amir Muslim Malik, Penatalaksanaan diit pada Obesitas, Dalam obesitas dan penyakit penyertanya, *Yarsi*, 1987.
9. Rusdan Djamil, Menanggulangi Obesitas dengan olah raga, Dalam Obesitas dan penyakit penyertanya, *Yarsi*, 1987.