

TATALAKSANA OBESITAS

Husnah

Abstrak. Obesitas adalah kelebihan berat badan sebagai akibat dari penimbunan lemak tubuh yang berlebihan. Setiap orang memerlukan sejumlah lemak tubuh untuk menyimpan energi, sebagai penyekat panas, penahan guncangan organ dan fungsi lainnya. Rata-rata wanita memiliki lemak tubuh yang lebih banyak dibandingkan pria. Perbandingan yang normal antara lemak tubuh dengan berat badan adalah sekitar 25-30% pada wanita dan 18-23% pada pria. Wanita dengan lemak tubuh lebih dari 30% dan pria dengan lemak tubuh lebih dari 25% dianggap mengalami obesitas. Obesitas merupakan faktor risiko penyakit metabolik. Obesitas dapat dicegah dengan aktivitas fisik, diet, obat-obatan dan operasi. (JKS 2012; 2: 99-104)

Kata kunci : Obesitas, faktor risiko, penyakit metabolik

Abstract. Obesity is a condition where on overweight of body mass happen as a result of body fat deposit. Every human being need a number of body fat as storage of energy, prevent loss of body heat, provide protection for the vital internal organs, etc. Most woman havemore percentage of body fat compared to man (25-30% in woman compared to 18-23% in man). Women with more than 30% body fat and man with more than 25% of body fat are considered obese. Obesity is oneof risk factors for metabolic diseases. Obesity can be prevented by balance physical activity, proper diet, medicines and surgeries. (JKS 2012; 2: 99-104)

Keywords : Obesity, risk factors, metabolic disease

Pendahuluan

Obesitas bukan sekedar masalah Kesehatan, melainkan masalah kesadaran. Dulu kegemukan identik dengan kemakmuran, akan tetapi sekarang kegemukan merupakan suatu kelainan atau penyakit. Obesitas saat ini disebut sebagai *the New World Syndrome*, angka kejadiannya terus meningkat dimanamana. Di seluruh dunia, kini dilaporkan ada lebih dari satu miliar orang dewasa dengan berat badan lebih (gemuk), dan paling sedikit ada 300 juta orang yang masuk kategori obesitas (BMI di atas 30). Di Amerika Serikat dan negara-negara maju di Eropa Barat misalnya, hampir dua per tiga penduduk mengidap kegemukan; sedangkan di Indonesia, dapat dikatakan lebih dari seperempat penduduk memiliki berat badan berlebihan.^{2,6,7}

Mengenal Obesitas

Banyak penyakit dapat dikaitkan dengan obesitas, misalnya kencing manis, tekanan darah tinggi, penyakit jantung koroner, stroke, bahkan beberapa penyakit kanker. Mengapa bisa terjadi obesitas? Biasanya obesitas timbul karena jumlah kalori yang masuk melalui makanan lebih banyak daripada kalori yang dibakar, keadaan ini bila berlangsung bertahun-tahun akan mengakibatkan penumpukan jaringan lemak yang berlebihan dalam tubuh, sehingga terjadilah obesitas. Misalnya satu batang coklat sehari yang dikonsumsi, ini setara dengan kelebihan 100 kalori per hari, bila berlangsung terus menerus, akan berakibat penambahan 5 kg berat badan dalam 12 bulan, atau lebih dari 50 kg dalam 10 tahun. Disamping itu, keadaan lingkungan seseorang dan faktor keturunan juga berpengaruh akan timbulnya obesitas. Obat-obatan tertentu, beberapa hormon tertentu yang mempengaruhi nafsu makan seseorang dapat pula menimbulkan obesitas.^{3,4}

Husnah adalah Dosen Bagian Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala Banda Aceh

Macam Obesitas

Secara umum obesitas dapat dibagi atas dua kelompok besar.^{3,4,5}

1. Obesitas Tipe Android atau Tipe Sentral

Badan berbentuk gendut seperti gentong, perut membuncit ke depan, banyak didapatkan pada kaum pria. Tipe ini cenderung akan timbul penyakit jantung koroner, diabetes dan stroke.

2. Obesitas Tipe Ginoid

Banyak pada kaum wanita terutama yang telah masuk masa menopause, panggul dan pantatnya besar, dari jauh tampak seperti buah pir.

Bagaimana Mengukur Obesitas

Tempatkan timbangan badan di kamar mandi anda, inilah langkah pertama tanda anda mulai sadar akan pentingnya memperoleh berat badan yang sehat.²

Ada dua cara yang paling umum dilakukan untuk mengetahui apakah kita sudah memiliki berat badan yang ideal. Pertama adalah mengukur BMI (*Body Mass Index*), yang kedua adalah mengukur Lingkar Pinggang atau *Waist Circumference*.

BMI (Body Mass Index)

Dengan mengukur tinggi badan (dalam meter) dan berat badan (dalam kilogram), kemudian masukkan ke dalam rumus sebagai berikut:^{1,7}

$$IMT = \frac{BB \text{ (kg)}}{TB \text{ (m}^2\text{)}}$$

Klasifikasi status gizi orang dewasa di Asia Pasifik berdasarkan IMT menurut kriteria WHO tahun 2004:

Status Gizi	IMT (BMI)
<i>Underweight</i>	< 18,5 Kg/m ²
Normal	18,5 - ≤ 22,9 Kg/m ²
<i>Overweight</i>	≥ 23 Kg/m ²
Beresiko	23,5 - < 25,0 Kg/m ²
Obesitas I	25,0 - < 30,0 Kg/m ²
Obesitas II	≥ 30,0 Kg/m ²

Sumber: Supriasa, Bakri dan Fajar 2012

Untuk orang Asia, BMI normal rata-rata adalah 18,5 - 23, sedangkan menurut WHO, idealnya adalah 22 - 25.^{2,7}

Jika BMI di atas 25, maka kita harus berhati-hati agar ketat menjaga diet serta berolahraga secara teratur.^{2,7}

Interpretasi BMI Secara Umum

Berat Badan Kurang (*Underweight*): BMI dibawah 18,5 Pikirkan untuk mengkonsumsi makanan dengan kalori lebih, perlu konsultasi ke dokter atau ahli gizi.⁵

Berat Badan Normal (*Healthy Weight*): BMI 18,5 - 22,9, pertahankan terus diet anda dan tetap teratur berolahraga.^{5,6}

Berat Badan Lebih (*Overweight*) : BMI 23 - 24,9, segera sadar untuk mulai menurunkan berat badan anda dengan berdiet dan berolahraga.⁵

Obesitas (*Very Overweight* atau *Obese*): BMI diatas 25, harus segera bertindak menurunkan berat badan anda dengan diet dan berolahraga, datang ke dokter anda untuk berkonsultasi, periksa apa sudah mengidap komplikasi seperti tekanan darah tinggi, diabetes mellitus atau yang lain.^{5,7}

Perlu diingat bahwa pengukuran BMI ini tidak akurat bila dipakai untuk orang tertentu, misalnya *body builder* atau atlet (otot mempunyai berat lebih daripada lemak), anak, orang tua, wanita hamil, atau orang dewasa yang pendek (tinggi badan kurang dari 5 feet atau 150 cm).^{2,3}

Waist Circumference (Lingkar Pinggang)

Letakkan pengukur pada pinggang tepat di atas tulang panggul, ukurlah lingkar pinggang pada saat mengeluarkan nafas. Lingkar Pinggang yang normal atau sehat adalah dibawah 88 cm (35 inches) untuk wanita dan dibawah 102 cm (40 inches) untuk pria.^{2,7}

Faktor Risiko dari Obesitas^{3,4,5,7}

1. Diabetes Mellitus

Orang gemuk dengan BMI di atas 25, tiap peningkatan BMI 1 angka mempunyai kecenderungan menjadi kencing manis sebesar 25%. Dengan bertambahnya

ukuran lingkaran perut dan panggul, terutama pada obesitas tipe sentral atau android, menimbulkan resistensi insulin, suatu keadaan yang menyebabkan insulin tubuh tidak dapat bekerja dengan baik, maka terjadilah kencing manis.

2. Hipertensi

Tekanan darah tinggi atau di atas 140/90 mm Hg, terdapat pada lebih dari sepertiga orang obesitas. Gagal Jantung Sekalipun tanpa tekanan darah yang tinggi, obesitas sendiri sudah dapat mengakibatkan kelemahan otot jantung atau cardiomyopathy, sehingga mengganggu daya pompa jantung.

3. Stroke

Seiring dengan meningkatnya tekanan darah, gula dan lemak darah, maka orang obesitas sangat mudah terserang stroke.

4. Gagal Nafas

Akibat kegemukan menyebabkan kesukaran bernafas terutama pada waktu tidur malam (*sleep apnea*), keadaan yang berat dapat menimbulkan penurunan kesadaran sampai koma.

5. Nyeri Sendi

Osteoarthritis biasanya terjadi pada obesitas, nyeri sendi umumnya pada sendi-sendi besar penyanggah berat badan, misalnya lutut dan kaki. Pengapuran dan bengkak sendi akan bertambah dengan bertambahnya usia atau memasuki masa menopause.

6. Batu Empedu

Pada obesitas dengan BMI diatas 30 didapatkan kecenderungan timbul batu empedu dua kali lipat dibandingkan orang normal; pada obesitas dengan BMI lebih dari 45, ditemukan angka 7 kali lipat.

7. Psikososial

Masalah obesitas bukan semata-mata masa-lah medis, tetapi juga menimbulkan banyak persoalan psikososial, si gemuk

bukan hanya mengalami kesukaran belajar, tidak memperoleh pendidikan dengan baik, tetapi juga kelak sukar mendapatkan pekerjaan yang baik, termasuk hubungan sosial, keluarga, dalam hal berteman, umumnya mengalami hambatan yang berdampak pada kepribadian dan kejiwaan seseorang. Depresi, reaksi cemas, atau stres, banyak didapatkan pada orang gemuk, terutama kaum wanita.

8. Kanker

Laporan terbaru WHO memperkirakan obesitas dan hidup yang santai bertanggung jawab atas timbulnya kanker payudara, usus besar, endometrium, ginjal, dan esofagus. Di Inggris, 20-30 ribu kasus kanker per tahun terdapat pada kaum obesitas. Terbukti pula hubungan kuat antara obesitas dengan risiko timbulnya kanker pankreas, rahim, prostat, dan indung telur.

9. Angka Kematian Meningkat

Penelitian dari *Framingham Heart Study* di Amerika Serikat mene-mukan bahwa pria maupun wanita dengan usia lebih dari 40 tahun dan berat badan berlebihan atau BMI lebih dari 30, diperkirakan umurnya 7 tahun lebih pendek daripada orang dengan berat badan normal.

Mencapai Berat Badan Ideal

Pertama harus sadar bahwa anda sudah gemuk atau obesitas. Selanjutnya perlu ada kemauan untuk menjadi lebih kurus. Tidak ada cara menurunkan berat badan yang instant. Menurunkan berat badan tidak dapat dilakukan secara cepat. Jangan ada pikiran bahwa menurunkan berat badan itu mudah. Jangan percaya dengan program diet yang mengklaim bisa menurunkan berat badan 8 - 10 Kg dalam waktu 7 hari. Ingat kebanyakan berat badan akan kembali naik lagi bila upaya penurunan berat badan tidak dilakukan dengan teratur dan kontinyu. Yang paling realistis atau masuk akal adalah menurunkan berat

badan anda 3-5 kilogram dalam satu bulan, ini tidak spektakuler, namun aman dan bermanfaat. Mulailah Dengan Diet ! Diet adalah kunci utama penurunan berat badan, para ahli mengakui bahwa dengan diet yang benar anda telah memenangi separuh pertempuran menurunkan berat badan! Diet yang rendah kalori dan tinggi serat perlu diupayakan, disamping pembakaran yang teratur melalui olahraga setiap hari, sehingga tercapai balance yang negatif, pembakaran kalori lebih banyak daripada pemasukan.^{3,5}

Tips dalam berdiet^{3,4,5}

1. Jangan makan lebih, katakan tidak kepada makanan ekstra. Banyak orang tidak tahu, apakah ia benar-benar lapar, mungkin saja sebenarnya hanya haus, coba minum 1 - 2 gelas air dulu, dan tunggu 10 - 15 menit kemudian untuk mengetahui apakah memang anda lapar atau tidak.
2. Makan perlahan, gigit lebih kecil dan kunyah dengan baik. Jangan sampai sangat lapar sehingga makan dengan cepat dan lahap. Ingat, perlu waktu sekitar 20 menit bagi makanan dalam perut untuk memberi pesan bahwa anda sudah kenyang.
3. Bila perlu makanan kecil, cari *snack* rendah kalori seperti buah, atau roti gandum.
4. Bila makan bersama, sibukkan diri anda dengan melayani yang lain; jangan berpikir untuk menghabiskan makanan sisa karena takut atau sayang makanan yang terbuang. Hindari makanan *fastfood*, *junkfood*.
5. Bila anda memasak, hindari banyak mencicipi; pilih masakan yang rendah lemak, baca label makanan dengan baik. Sebagai pedoman, jangan mengonsumsi makanan yang mengandung lemak total lebih dari 8 gram dan lemak jenuh lebih dari 3 gram per 100 gram makanan. Lebih baik masak dengan cara dikukus, dibakar, direbus, atau microwave, daripada digoreng atau dipanggang.
6. Hindari alkohol, karena kalorinya tinggi tapi nutrisi lainnya sangat kurang. Minum kopi atau teh tanpa gula, mungkin pada dua minggu pertama terasa pahit, akan tetapi kelak anda akan merasakan yang tawar itu juga sedap.
7. Saling mengingatkan dengan teman atau keluarga untuk makanan yang sehat.
8. Makan yang seimbang, artinya yang dimakan dan diminum sesuai dengan kalori yang dibutuhkan.
9. Hindari godaan, jangan menyimpan banyak camilan di kamar atau tempat kerja, jangan belanja makanan pada saat anda lapar.
10. Pilih makanan kaya serat karena lebih cepat mengenyangkan. Batasi pemakaian garam dalam makanan. Jangan Lupa Olahraga ! Kebiasaan hidup santai, nonton tv atau main *game* sambil terus mengunyah makanan kecil akan berdampak obesitas. Suka naik *lift* atau eskalator ketimbang naik tangga juga merupakan kebiasaan buruk.
11. Mulailah berolahraga dengan teratur, minimum 3 kali seminggu, dan paling sedikit 20 menit lamanya setiap kali anda berolahraga. Selanjutnya biasakan berolahraga setiap hari, jalan 30 menit tiap hari akan membakar 150 kalori, dan dapat menurunkan berat badan hingga 6-7 kilogram dalam setahun. Pilih olahraga yang anda senangi dan anda merasa *enjoy*. Yang ringan seperti pekerjaan sehari-hari, misalnya menggosok, menyapu, berkebun, jalan, naik turun tangga; bila olahraga, dianjurkan jogging, sepeda statis, berenang, senam, dansa, dan aerobik.

Obat untuk Obesitas^{3,4,5}

Obat yang bekerja di usus menghambat penyerapan lemak atau kalori ke dalam tubuh dan obat yang bekerja secara sentral

pada pusat pengaturan nafsu makan di otak, sehingga nafsu makan dapat ditekan. Sebenarnya masih ada obat yang beredar akhir-akhir ini disebut sebagai *fat burner*, yang bekerja membakar lemak di bawah kulit pada orang gemuk. Beberapa obat lain yang bekerja mengatur hormon tertentu, dapat pula dipakai menekan nafsu makan seseorang. Datanglah berkonsultasi kepada dokter anda untuk mendapatkan obat yang cocok dalam menurunkan berat badan. Pada obesitas yang sangat berat, dimana upaya diet, olahraga dan obat sudah diberikan namun belum ada hasil yang menggembirakan, maka ahli bedahlah yang akan berperan melakukan pemotongan sebagian usus si gemuk, atau operasi bariatik dengan memasang klem pada lambung. Beberapa rumah sakit juga dapat melakukan penyedotan lemak perut atau *liposuction*. Adapula yang melakukan mesoterapi, yaitu suntikan ke bawah kulit untuk membakar lemak. Mengingat orang obesitas biasanya juga disertai penyakit atau komplikasi lain, maka semua tindakan di atas harus dipersiapkan dengan baik, karena bisa memberikan dampak yang kurang baik bagi si pasien. Kerjasama yang baik dari suatu tim dokter akan bisa memecahkan masalah kegemukan anda.

Pencegahan^{2,3,4}

Jangan cemas, jangan takut, berpikirlah secara positif. Menurunkan berat badan atau memerangi obesitas perlu sabar, tekun, dan tidak pernah putus asa, hal yang paling penting adalah ubah *lifestyle* anda yang salah!

1. Buat catatan apa saja kesalahan yang telah dilakukan sampai berat badan anda berlebihan, susun rencana dan tetapkan langkah yang harus dilakukan.
2. Apakah selama ini pola makan keliru? Makan berlebihan? Mulailah memilih makanan yang porsi kecil, kaya serat, rendah kalori dan lemak, banyak makan sayur dan buah.

3. Apakah selama ini kurang gerak atau olahraga? Mulai banyak gerak daripada terus bersantai, misalnya pakai tangga, banyak jalan dari pada terus naik mobil, rutin berolahraga setiap hari.
4. Apakah sering makan makanan kecil di antara makanan utama (ngemil)? Ambil keputusan untuk stop semua ini, atau sedia snack sehat rendah kalori, seperti buah, sayur, atau roti gandum.
5. Sediakan timbangan badan di kamar mandi, ruang makan, dan kantor anda, saling mengingatkan dengan teman dan keluarga akan kesadaran memerangi obesitas.
6. Selalu ingat dan masukkan program menurunkan berat badan dalam setiap aktivitas anda, misalnya ke pesta, pertemuan, maupun bila bepergian.

Pencegahan obesitas harus menjadi agenda penting dalam kesehatan masyarakat, terutama pada usia anak dan remaja. Kebanyakan obesitas dimulai pada usia muda; banyak penyakit muncul akibat kegemukan pada usia muda. Pengaturan diet dan latihan fisik seringkali gagal pada usia tua. Pada umumnya orang yang mulai mapan pekerjaan dan penghasilannya, juga pada mereka yang memasuki masa pensiun, kecenderungan obesitas meningkat tajam; sedangkan pada orang usia lanjut biasanya berat badan akan menurun, namun perutnya makin membuncit. Oleh karena itu, kesadaran akan hidup sehat dengan berat badan ideal adalah kunci utama memerangi obesitas dan mencegahnya sejak dini.

Daftar Pustaka

1. Almatier S. Penuntun Diet Edisi Baru. Jakarta : Gramedia Pustaka utama. 2004
2. Arisman. Gizi dalam Daur Kehidupan; Buku Ajar Ilmu Gizi. Jakarta : EGC. 2004
3. Centers for Disease Control and Prevention. CDC growth charts for the United States: methods and development. Washington: Departement of Health and Human Services. 2000

4. Freedman DS, et al. Relationship of Childhood Obesity to Coronary Heart Disease Risk Factors in Adulthood: The Bogalusa Heart Study. *Pediatrics*. 2001. 108 : 712
5. Mahan, Kathleen dan Escott-stump. *Krause's Food, Nutrition, and Diet Therapy* 11th Edition. NY : Saunders. 2000
6. Santoso S. Ranti, L. A. *Kesehatan dan Gizi*. Jakarta : Rineka Cipta. 2004
7. Soekirman, Susana H., Giarno, M.H., Lestari, Y. *Hidup Sehat, Gizi Seimbang dalam Kehidupan Manusia*. Jakarta: Gramedia. 2006
8. Supariasa I. N, Bakri, B, Hajar I. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta : EGC. 2001