

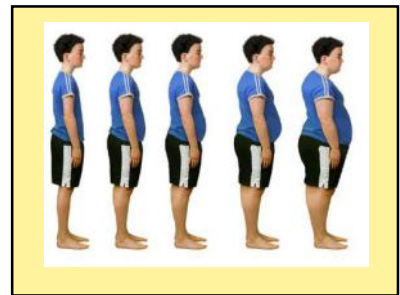


Obesitas

dr. Intan Suraya Elyas
JPOK FKIP UNS

Soal Diskusi

- Apakah yang dimaksud dg obesitas?
- Sebutkan penyebab timbulnya obesitas!
- Penanganan obesitas dapat dilakukan dengan berbagai cara sebutkan dan beri penjelasnya!



Pengertian Obesitas

- Obesitas (kegemukan)**
suatu keadaan dimana terjadi penumpukan lemak tubuh yang berlebih, sehingga BB seseorang jauh di atas normal dan dapat membahayakan kesehatan.
- Overweight (kelebihan berat badan)**
keadaan dimana BB seseorang melebihi BB normal.
- Definisi obesitas dilihat dari segi medis adalah sebagai berikut:
 - Suatu kondisi dimana lemak tubuh berada dalam jumlah yang berlebihan
 - Suatu penyakit kronik yang dapat diobati
 - Suatu penyakit epidemik
 - Suatu kondisi yang berhubungan dengan penyakit-penyakit lain dan dapat menurunkan kualitas hidup

Pengukuran BMI

WHO menetapkan suatu pengukuran / klasifikasi obesitas yang tidak bergantung pada bias-bias kebudayaan

- Body Mass Index (BMI) atau Indeks Massa Tubuh (IMT)**

Membagi berat badan (Kg) dengan kuadrat tinggi badan (meter)

- Keterbatasan BMI adalah tidak dapat digunakan bagi:
 - Anak-anak yang dalam masa pertumbuhan
 - Wanita hamil
 - Digunakan sampai usia 70 tahun

Klasifikasi Berat Badan yang diusulkan berdasarkan BMI pada Penduduk Asia Dewasa (IOTF, WHO 2000)

Kategori	BMI (kg/m ²)	Risk of Co-morbidities
Underweight	< 18.5 kg/m ²	Rendah (tetapi resiko terhadap masalah-masalah klinis lain meningkat)
Batas Normal	18.5 - 22.9 kg/m ²	Rata-rata
Overweight:	≥ 23	
At Risk	23.0 - 24.9 kg/m ²	Meningkat
Obese I	25.0 - 29.9 kg/m ²	Sedang
Obese II	≥ 30.0 kg/m ²	Berbahaya

Ukuran Lingkar Pinggang Peningkatan Resiko Penyakit Metabolik

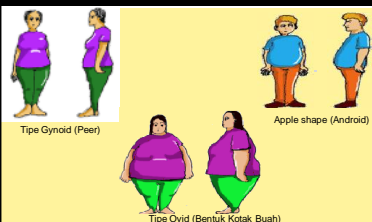
Pengukuran	Pria		Wanita	
	Resiko meningkat	Resiko sangat meningkat	Resiko meningkat	Resiko sangat meningkat
Lingkar pinggang	> 94cm	> 102cm	> 80cm	> 88cm
Perbandingan lingkar pinggang/lingkar pinggul	0.9	1.0	0.8	0.9



Faktor yg mempengaruhi terjadinya Obesitas

- Genetik : kesalahan gen obese berupa protein "Leptin", keturunan
- Proses fisiologis :
 - Bertambah usia
 - Wanita hamil & menyusui
- Pola hidup / Gaya hidup tidak sehat
 - Pola makan tidak seimbang
 - Aktifitas fisik yang kurang
 - Psikologis

Jenis / Tipe Obes



Tipe Gynoid (Pear)

Apple shape (Android)

Tipe Ovoid (Bentuk Kotak Buah)

Pengelolaan yang tepat untuk Obesitas

- Mengatur Pola Makan
- Gaya Hidup Sehat
- Latihan Fisik / Olahraga

Pemahaman yang salah dalam menurunkan BB

✓ Pada umumnya orang mengalami kelebihan BB karena

- kelebihan makan
- kurang gerak
- konsumsi kalori yang dimakan lebih banyak dari yang dibuang dengan gerakan badannya.

↓

Mengurangi makan, tidak makan, berlapar-lapar, diet extrem

Mengurangi makan, tidak makan, berlapar-lapar, diet extrem

Apakah akan menurunkan berat badan dengan baik dan sehat?

↓

Survival Mode

Tubuh dalam kondisi SURVIVAL MODE

Tubuh kekurangan asupan zat gizi terutama karbohidrat dan lemak

↓

Tubuh mendeteksi keadaan itu sebagai mekanisme pertahanan tubuh (Survival Mode "ON")

↓

Tubuh menurunkan laju metabolisme sehingga dapat menghemat energi dan cadangan

Pola makan teratur dan seimbang

- Makan Lebih Sering**
 - Makan besar 3 kali sehari
 - Makan kecil 2 kali sehari
- Pilih Jenis makanan**
 - Meningkatkan protein
 - Memilih karbohidrat kompleks
- Atur jadwal & Pola makan**
 - Jangan berlapar-lapar, km bila makan sekali akan langsung banyak
 - Variatif, seimbang, tidak berlebih

Gaya Hidup Sehat

Latihan Fisik untuk Menurunkan BB

- Tujuan utama Latihan Fisik dalam menurunkan BB
 - Meningkatkan metabolisme tubuh
- Apa efek peningkatan metabolisme tubuh?
 - Peningkatan pembakaran lemak

Jenis Latihan Fisik untuk Menurunkan BB

- Latihan kardio :
 - jalan kaki,
 - jogging,
 - treadmill,
 - sepeda pagi,
- Latihan Beban

Prinsip Latihan Kardio

- Lakukan pagi hari
- atau sore hari (2 jam sebelum waktu tidur) dengan waktu latihan lebih dari 1 jam
- Perut dalam keadaan kosong
- Ukur nadi latihan, training zone heart rate 70%

Prinsip Latihan Beban

- Tubuh paling banyak terdiri dari lemak dan otot, untuk menurunkan BB dg sehat maka yg harus dibuang Lemak bukan Otot.
- Lemak dibakar di dalam otot, maka semakin banyak / kuat otot lemak yg dibakar lebih banyak.
- Latihan beban fungsinya meningkatkan otot.

Pembakaran Lemak

- lemak yang berada di seluruh tubuh, hanya bisa dibuang kalau tubuh kita membutuhkan tenaga dimana tenaga dari makanan yang kita makan sudah habis.
- Lemak di tubuh akan diangkut, masuk ke dalam sel-sel otot, untuk dijadikan tenaga, ketika tenaga dari karbohidrat atau gula sudah habis.
- Jadi jangan berpikir lemak diubah menjadi air, keringat, atau yang semacamnya lagi!

Tubuh yg mengatur sendiri lemak mana yg dibakar

- Berat badan manusia paling banyak dipengaruhi oleh berat otot dan lemak
- BB turun bisa 2 hal yg terjadi :
 - BB turun karena lemak yg berkurang
 - BB turun karena otot yg berkurang
- Penurunan BB yg baik : otot naik, lemak turun
 - BB turunnya stabil, tidak menimbulkan penyakit
 - BB tidak mudah naik lagi.

Semoga Bermanfaat



www.intan.staff.fkip.uns.ac.id