Perilaku Makan di Remaja

Pengaruh Diet Sehat Bagi Penderita Berat Badan Lebih atau Obesitas pada Remaja

Niken Ayunita (1821B0003), Noviyanti Kartika S (1821B0004)

STIKes Surya Mitra Husada Kediri

Nikenayunita6008@gmail.com , Noviyantikartika6@gmail.com

Abstrak

Obesitas merupakan keadaan yang menunjukkan ketidakseimbangan antara tinggi dan berat badan akibat jaringan lemak dalam tubuh sehingga terjadi kelebihan berat badan yang melampaui ukuran ideal. Menurut data Riskesdas 2018 Badan Litbangkes Kementerian Kesehatan menunjukkan prevalensi obesitas meningkat sejak tiga periode yaitu pada tahun 2007 10,5 persen, 2013 14,8 persen, dan 2018 21,8 persen. Dengan permasalahan tersebut diharapkan penderita obesitas melakukan diet sehat agar berat badan mereka bisa terkontrol. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi apakah diet sehat berpengaruh terhadap penurunan jumlah penderita obesitas di kalangan remaja. Sasarannya adalah semua remaja yaitu usia 12-21 tahun. Diharapkan dengan adanya diet sehat ini penderita obesitas bisa berkurang.

Kata Kunci : Diet Sehat, Obesitas, Remaja

1. Latar Belakang

Makan adalah kegiatan memasukkan makanan atau sesuatu ke dalam mulut untuk menyediakan nutrisi, vitamin dan energi bagi tubuh

sehingga tubuh tetap bisa melakukan aktivitas sehari-hari. Makanan sehat sendiri adalah makanan yang mengandung berbagai nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh

untuk merawat kesehatan serta mendukung pertumbuhan dan perkembangan. Syarat makanan dikatakan sehat adalah makanan yang bersih, bergizi dan cukup sesuai dengan kebutuhan tubuh. Makanan yang sehat biasanya memiliki kandungan gizi yang seimbang antara karbohidrat, protein, lemak dan vitamin.

Dalam kehidupan sehari-hari kita harus makan dengan teratur dan sesuai kebutuhan tubuh sehingga tidak terjadi berat badan lebih atau yang biasa kita sebut obesitas. Seseorang dikatakan obesitas apabila berat badan dan tinggi tubuhnya tidak seimbang akibat penumpukan lemak dalam tubuh. Obesitas merupakan masalah yang cukup merisaukan khususnya dikalangan remaja karena obesitas juga bisa menjadi faktor pemicu terjadinya penyakit hipertensi dan diabetes.

Namun hal tersebut dapat diatasi dengan diet sehat

yaitu diet yang dilakukan dengan tujuan memiliki tubuh ideal tanpa menimbulkan efek berbahaya bagi tubuh. Dengan upaya diet sehat tersebut diharapkan angka penderita obesitas menurun sehingga dapat meminimalisir angka kematian akibat obesitas dan tentunya seseorang akan lebih produktif dalam melakukan aktivitas sehari-harinya.

2. Masalah / Kasus

Jakarta -Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menyatakan prevalensi obesitas atau kegemukan pada orang di atas 18 tahun terus meningkat dari tahun ke tahun sejak 2007. Berdasarkan hasil Riskesdas 2018 Badan Litbangkes Kementerian Kesehatan menunjukkan prevalensi obesitas meningkat sejak tiga periode Riskesdas yaitu pada 2007 10,5 persen, 2013 14,8 persen, dan 2018 21,8 persen.

Jumlah tersebut diambil dari hasil survei pada 300 ribu sampel rumah tangga

di seluruh Indonesia yang dilakukan dalam Riskesdas. Indikator obesitas pada yaitu pada orang dengan indeks massa tubuh (IMT) di atas 27,0. Di mana IMT normal berada pada angka 18,5 sampai 22,9.

Beberapa penelitian menyatakan perkembangan teknologi yang pesat berkontribusi pada peningkatan prevalensi obesitas. "Tanpa disadari teknologi menggiring seseorang untuk bergaya hidup sedentary diantaranya kurang beraktivitas fisik dengan seringkali menggunakan gadget, makan makanan tinggi kalori, dan kurang mengonsumsi buah dan sayur," kata Direktur Utama Prodia, Dewi Muliaty saat acara Inauguration Fat Loss Challenge di La Moda Cafe, Plaza Indonesia, Jakarta, Sabtu (29/12/2018).

3. Metode

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian

kualitatif yaitu penelitian yang menggali atau eksplorasi, mengembangkan pengetahuan bagaimana kenyataan yang dialami. Dimana populasinya adalah keseluruhan remaja penderita obesitas dengan indikator obesitas yaitu pada orang dengan indeks massa tubuh (IMT) di atas 27,0. Di mana IMT normal berada pada angka 18,5 sampai 22,9.

4. Pembahasan

A. Pengertian Obesitas

Obesitas ialah keadaan yang menunjukkan ketidakseimbangan antara tinggi dan berat badan akibat jaringan lemak dalam tubuh sehingga terjadi kelebihan berat badan yang melampaui ukuran ideal.

Sedangkan menurut Misnadierly 2007, Obesitas adalah kelebihan lemak dalam tubuh, yang umumnya ditimbun dalam jaringan subkutan (bawah kulit), sekitar organ tubuh

dan kadang terjadi perluasan ke dalam jaringan organ.

B. Faktor Penyebab Obesitas

Ada beberapa faktor penyebab obesitas diantaranya adalah :

Makan berlebih
Makan dalam jumlah yang berlebihan merupakan faktor utama yang menyebabkan terjadinya obesitas dikarenakan semakin banyak makanan yang kita konsumsi maka semakin besar pula peluang terjadinya obesitas apabila kita tidak mengimbangnya dengan olahraga dan aktivitas fisik.

1.) Kebiasaan mengemil makanan ringan

Mengemil adalah kebiasaan makan yang dilakukan di luar waktu makan, dan makanan yang

dikonsumsi berupa makanan kecil yang rasanya gurih, manis dan biasanya digoreng. Bila kebiasaan ini tidak dikontrol dapat menyebabkan

kegemukan, karena jenis makanan tersebut termasuk makanan tinggi kalori.

2.) Makan dengan tergesa-gesa

Makan secara terburu-buru akan menyebabkan efek kurang menguntungkan bagi pencernaan, karena dapat mengakibatkan rasa lapar kembali setelah makan dan hal tersebut merupakan pemicu terjadinya obesitas.

3.) Kurangnya gerak/ aktivitas

Kurang bergerak atau yang biasa disebut mager, merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya

obesitas dikarenakan tidak terjadi proses pembakaran lemak pada tubuh saat seseorang hanya diam dan jarang melakukan aktivitas.

C. Resiko Penyakit Akibat Obesitas

Penumpukan lemak tubuh pada penderita obesitas dapat meningkatkan risiko terjadinya gangguan kesehatan serius, seperti penyakit jantung, diabetes, atau hipertensi. Obesitas juga dapat menyebabkan gangguan kualitas hidup dan masalah psikologi, seperti kurang percaya diri hingga depresi. Maka dari itu diperlukan upaya untuk menanggulangi terjadinya obesitas khususnya pada remaja dengan begitu obesitas tidak akan menimbulkan berbagai resiko penyakit.

D. Diet Sehat

Diet sehat adalah diet yang dilakukan dengan

tujuan memiliki tubuh ideal tanpa menimbulkan efek berbahaya bagi tubuh. Berikut ini beberapa cara diet sehat antara lain:

1.) Perhatikan asupan nutrisi

Dalam diet sehat asupan nutrisi sangat diperhatikan. Untuk memenuhi nutrisi pada tubuh disarankan dalam satu hari megkonsumsi 5 porsi buah maupun sayur

2.) Kurangi konsumsi garam.

Mengurangi konsumsi garam merupakan salah satu cara diet sehat yang terkenal ampuh. Karena mengkonsumsi yodium berlebihan bisa menyebabkan tubuh kesulitan untuk memproses metabolisme lemak.

3.) Jadikan apel sebagai camilan wajib.

Sudah tidak asing lagi buah apel sangat

berkontribusi dalam proses diet sehat. Karena dalam sebuah apel terdapat kandungan kurang dari 200 kalori dengan kandungan protein dan serat yang tinggi, sehingga dapat membantu tubuh untuk menahan nafsu makan.

4.) Bakar kalori dengan rajin olahraga.

Dalam satu hari setidaknya seseorang melakukan olahraga dalam waktu kurang lebih 15 menit agar tubuh tetap sehat, bugar dan jantung tetap terjaga.

5.) Istirahat yang cukup

Selain memperhatikan olahraga dan aktivitas fisik dalam diet sehat juga disarankan untuk istirahat yang cukup yaitu 6 sampai 8 jam sehari dengan begitu metabolisme tubuh akan lancar dan berat

badan bias dikontrol dengan baik dan benar.

E. Manfaat Diet Sehat

Sangat banyak manfaat dari diet sehat selain efektif dalam menurunkan berat badan, diet sehat juga berpengaruh pada kesehatan tubuh. Diet sehat juga jauh lebih aman dibandingkan diet ekstim lainnya yang menyebabkan seseorang jatuh sakit bahkan meninggal. Memang benar dalam proses diet ini dibutuhkan waktu yang cukup lama namun jika kita memang berkomitmen dan bersungguh-sungguh maka berat badan akan turun sehingga penderita obesitas bisa mengontrol berat badanya menuju berat badan yang ideal.

5. Kesimpulan

Obesitas adalah ketidakseimbangan berat badan dan tinggi badan yang terjadi karena penumpukan lemak

dalam tubuh. Obesitas merupakan masalah yang dianggap sangat penting bagi remaja karena obesitas juga bisa menjadi faktor pemicu terjadinya penyakit hipertensi dan diabetes. Biasanya obesitas disebabkan oleh beberapa hal seperti pola makan yang salah (berlebihan), kurangnya aktivitas fisik seperti olahraga dan makan dengan tergesa-gesa. Apalagi di zaman yang serba canggih ini semua dapat diakses dengan mudah dan hal tersebut menyebabkan seseorang jarang bergerak, karena cukup dengan handphone/smartphone semua bisa dilakukan.

Berdasarkan hasil Riskesdas 2018 Badan Litbangkes Kementerian Kesehatan menunjukkan prevalensi obesitas meningkat sejak tiga periode Riskesdas yaitu pada 2007 10,5 persen, 2013 14,8 persen, dan 2018 21,8 persen. Dengan semakin meningkatnya penderita obesitas maka sudah

seharusnya penderita obesitas melakukan diet sehat.

Diet sehat adalah diet yang dilakukan dengan tujuan memiliki tubuh ideal tanpa menimbulkan efek berbahaya bagi tubuh. Diet ini bisa dilakukan dengan cara mengatur pola makan dan mengatur aktivitas fisik serta olahraga. Diharapkan penerapan diet sehat ini dapat berpengaruh terhadap jumlah penderita obesitas di Indonesia pada tahun mendatang.

6. Daftar Pustaka

RI, K. K. (2013). Laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 13-14

Saryono, A. M. (2013). Metodologi penelitian kualitatif dan kuantitatif dalam bidang kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika.

Arinivelsina. (2008). Diet saat remaja, risiko obesitas. Diakses tanggal 08

September 2008. dari
<http://arinivelsina.multiply.com/journal/item/20>

Misnadiarly. (2007).
Obesitas Sebagai Faktor
Risiko Beberapa Penyakit.
Jakarta: Pustaka Obor Populer.
<https://www.alodokter.com/obesitas>
<https://lifestyle.sindonews.com/read/1366731/155/jumlah-penderita-obesitas-di-indonesia-meroket-1546158368>

Mu'tadin, Z. 2002.
Obesitas Dan Faktor
Penyebabnya. Jakarta:
Salemba Medika