Penyebab Terjadinya Obesitas

Pengaruh Pola Makan Tidak Seimbang dan Kurangnya Aktivitas Fisik

Menyebabkan Terjadinya Obesitas

Putri Sella Agustin, Putri Solehana Pertiwi

putrisellaa@gmail.com, putri.solehanapertiwi@gmail.com

Abstrak

Obesitas merupakan suatu gangguan yang melibatkan lemak tubuh berlebihan yang meningkatkan risiko masalah kesehatan. Obesitas sering kali terjadi karena kalori yang masuk lebih banyak daripada yang dibakar melalui olahraga dan kegiatan normal sehari-hari. Masalah berat badan berlebih atau obesitas timbul saat kita mengonsumsi makanan dengan kadar kalori dan lemak melebihi dari jumlah yang dibutuhkan. Kalori yang tidak berubah menjadi energi dan tidak terpakai tersebut akan disimpan dalam bentuk lemak mengarah pada berat badan berlebih hingga obesitas. Selain pola makan yang tidak sehat serta tubuh yang kurang aktif bergerak juga menjadi factor terjadinya obesitas.

Kata Kunci : Obesitas, Kalori, Olahraga

1. Latar Belakang

Obesitas merupakan suatu kondisi berat badan yang berlebihan atau kegemukan yang melebihi indeks massa tubuh (IMT). Obesitas sering kali terjadi karena kalori yang masuk lebih banyak daripada yang dibakar melalui kegiatan fisik seperti olahraga dan yang lainnya. Oleh karenanya lemak

di dalam tubuh menjadi menumpuk yang menyebabkan obesitas.

Obesitas merupakan kondisi paling umum yang dapat dialami oleh anak-anak, remaja atau pun dewasa. Seseorang yang berisiko tinggi terkena obesitas yaitu jika ia tidak menjaga pola makan dan melakukan olahraga yang

cukup.

Obesitas terjadi karena beberapa faktor diantaranya adalah faktor genetik atau keturunan, faktor junk food atau jenis makanan yang tinggi kandungan gula, lemak, garam, dan minyak. Tanpa sadar orang yang sering makan junk food menumpuk banyak kalori dan lemak di tubuhnya, sehingga menyebabkan risiko terkena obesitas.

Selain itu, penyebab obesitas bisa terjadi karena malasnya aktifitas fisik. Dengan adanya televisi, komputer, mesin cuci, dan alat modern yang lainnya membuat banyak orang minim melakukan aktifitas fisik. Dengan kurangnya aktifitas fisik dapat menyebabkan perlambatan metabolisme dalam tubuh. Semakin sedikit bergerak maka semakin sedikit pula kalori yang dibakar sehingga kalori akan lebih banyak menumpuk di dalam tubuh.

Obesitas jika dibiarkan

memiliki dampak kesehatan yang cukup serius. Resiko menderita penyakit degeneratif akan meningkat seiring dengan peningkatan Indeks Massa Tubuh (IMT). IMT yang meningkat merupakan faktor resiko utama penyakit-penyakit kronis seperti Kardiovaskuler (penyakit jantung dan stroke), diabetes, serta gangguan otot dan tulang.

2. Kasus/Masalah

KARAWANG, KOMPAS.com - Ahli gizi Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Karawang menyebut, obesitas yang dialami seorang wanita bukan hanya disebabkan karena kerap ngemil mi dan bakso saja, melainkan juga pola makan yang tidak seimbang. Asupan normal sebanyak 2.000 hingga 2.200 kalori. Sementara dalam kasus tersebut lebih. Sebab, meskipun ia menyantap makanan biasa, namun pola makannya tidak seimbang.

Apalagi, katanya jarang

melakukan aktivitas. Bersamaan dengan pola makan tidak terkontrol dalam waktu yang lama, hal ini menjadi penyebab kegemukan. Wanita tersebut yang kini berbobot 148 kilogram itu kini disarankan untuk diet. Hanya saja, hal ini menunggu pemeriksaan lanjutan dari dokter spesialis, terutama menyangkut jantung. Asupan gizinya pun juga harus dipastikan seimbang. Berat badan wanita tersebut bertambah sejak delapan tahun terakhir. Padahal, sebelumnya, berat badannya 75 kilogram. Kebiasannya itu juga ia ungkapkan kepada dokter RSUD Karawang. "Suka ngemil mi dan bakso. Memang hobinya makan," kata wanita tersebut. Dalam enam bulan terakhir, perempuan 39 tahun itu tidak bisa berjalan. Ia hanya tergolek seorang diri di rumahnya di Perum Terangsari, Desa Cibalongsari, Kecamatan Klari, Kabupaten Karawang. Sebab, suami wanita tersebut

bekerja di luar kota dan pulang hanya dalam waktu tertentu.

3. Metode

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif deskriptif yaitu dengan cara mencari informasi tentang gejala yang ada, kemudian mendefinisikan dengan jelas tujuan yang diapai, serta mengumpulkan data sebagai bahan membuat laporan.

4. Pembahasan

a. Pengertian Obesitas

Obesitas merupakan masalah yang sering ditemukan di seluruh dunia. *Overweight* dan obesitas adalah suatu kondisi yang perbandingan berat badan dan tinggi badan melebihi standar yang ditentukan. Menurut *World Health Organization* (WHO),

obesitas adalah penimbunan atau akumulasi dari lemak yang dapat mengganggu kesehatan. Setiap orang memerlukan sejumlah lemak tubuh untuk menyimpan energi. 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. Seseorang yang memiliki berat badan 20% lebih tinggi dari nilai tengah kisaran berat badannya yang normal dianggap mengalami obesitas.

b. Penggolongan

Obesitas

Obesitas digolongkan menjadi 3 kelompok :

- 1) Obesitas ringan.
Kelebihan berat badan 20-40%
- 2) Obesitas sedang.
Kelebihan berat badan 41-100%
- 3) Obesitas berat.
Kelebihan berat badan >100%
(Obesitas berat ditemukan sebanyak 5% dari antara orang-orang yang gemuk).

c. Gejala – Gejala Terjadinya Obesitas

Penimbunan lemak yang berlebihan dibawah diafragma dan di dalam dinding dada bisa menekan paru-paru, sehingga timbul gangguan pernafasan dan sesak nafas, meskipun penderita hanya melakukan

aktivitas yang ringan. Gangguan pernafasan bisa terjadi pada saat tidur dan menyebabkan terhentinya pernafasan untuk sementara waktu (tidur apneu), sehingga pada siang hari penderita sering merasa ngantuk. Obesitas bisa menyebabkan berbagai masalah ortopedik, termasuk nyeri punggung bawah dan memperburuk osteoarthritis (terutama di daerah pinggul, lutut dan pergelangan kaki). Juga kadang sering ditemukan kelainan kulit. Seseorang yang menderita obesitas memiliki permukaan tubuh yang relatif lebih sempit dibandingkan dengan berat badannya, sehingga panas tubuh

tidak dapat dibuang secara efisien dan mengeluarkan keringat yang lebih banyak. Sering ditemukan edema (pembengkakan akibat penimbunan sejumlah cairan) di daerah tungkai dan pergelangan kaki.

d. Faktor Risiko yang Menyebabkan

Obesitas

1) Faktor genetik

Remaja yang memiliki orang tua dengan badan gemuk akan mewariskan tingkat metabolisme yang rendah dan memiliki kecenderungan kegemukan bila dibandingkan dengan remaja yang memiliki orang tua dengan berat badan normal. Peningkatan insidensi obesitas pada sebagian besar

kasus bukan merupakan faktor genetik melainkan faktor eksternal yang berperan lebih besar.

- 2) Kuantitas dan Kualitas Makanan
Peningkatan konsumsi makanan olahan yang mudah dikonsumsi menyebabkan pergeseran kebiasaan makan pada remaja. Makanan tersebut yaitu makanan cepat saji (ready prepared food) dan makanan cepat saji (fast food) yang mempunyai densitas energi yang lebih tinggi daripada makanan tradisional pada umumnya, sehingga menyebabkan energi masuk secara berlebihan.

- 3) Status Sosial
Ekonomi
Pendapatan dari seseorang juga berpengaruh dalam terjadinya obesitas. Seseorang dengan pendapatan yang besar dapat membeli makanan jenis apa pun, baik itu makanan bergizi, makanan sehat, makanan tinggi kalori seperti junk food, fast food, softdrink dan masih banyak lainnya. Seseorang dengan pendapatan yang rendah cenderung mengkonsumsi makanan yang kurang bergizi ataupun makanan kurang higienis yang dapat menyebabkan suatu kondisi tubuh yang buruk untuk mereka.

- 4) Kemajuan teknologi
- Kemajuan teknologi menyebabkan orang tidak melaksanakan kegiatan secara manual yang memerlukan banyak energi. Orang yang menggunakan kendaraan bermotor semakin banyak daripada orang yang berjalan kaki atau bersepeda.
- Komputer, internet, dan video game juga telah menjadi gaya hidup remaja belakangan ini sehingga akan meningkatkan sedentary time dari remaja.
- 5) Lingkungan
- Perilaku hidup sehari-hari dan budaya suatu masyarakat akan mempengaruhi kebiasaan makan

dan aktivitas fisik tertentu.

Lingkungan keluarga sangat berperan dalam pola makan dan kegiatan yang dikerjakan dalam sehari-hari. Hal ini juga berkaitan dengan pendidikan di sekitar lingkungannya.

- 6) Aspek psikologis
- Asupan makanan pada setiap individu, dapat dipengaruhi oleh kondisi mood, mental, kepribadian, citra diri, persepsi bentuk tubuh, dan sikap terhadap makanan dalam konteks sosial.

e. Pengukuran Obesitas

Indeks Masa Tubuh (IMT) adalah metode yang paling sering digunakan sebagai parameter untuk

mendeteksi obesitas.

Pendekatan lain yang bisa digunakan untuk mendeteksi obesitas adalah pendekatan antropometri dengan mengukur *skin fold*, *densitometri*, *MRI*, *Dual Energy X-Ray Absorptiometry* (DEXA) dan *Bioelectrical Impedance Analysis* (BIA).

Rumus IMT sebagai berikut :

$$IMT = \frac{\text{berat badan (kg)}}{[\text{tinggi badan (m)}]^2}$$

f. **Pencegahan Obesitas**

Berikut ini pencegahan terjadinya obesitas yaitu :

- 1) Mengubah pilihan makanan menjadi lebih sehat dan seimbang.
- 2) Menurunkan asupan energi total sehingga sebanding

dengan keluaran energi.

- 3) Mengatur konsumsi cemilan atau makanan yang lebih sehat.
- 4) Melakukan lebih banyak aktivitas fisik, dan mengurangi sedentary time. Berolahraga setidaknya 30 menit setiap hari, atau paling tidak dua kali dalam seminggu.
- 5) Memeriksa Indeks Massa Tubuh (IMT) untuk mengetahui berat tubuh remaja normal atau obesitas serta kesadaran dini mengenai perlunya melakukan sesuatu untuk menurunkan berat badannya.

5. Kesimpulan

Obesitas (overweight) terjadi karena pola makan yang tidak seimbang. Kebiasaan seseorang

makan makanan yang tidak sehat seperti junk food, makanan cepat saji, dan makanan-makanan yang tinggi kalori akan menjadi risiko terjadinya obesitas. Selain itu, minimnya aktifitas fisik yang dilakukan seseorang dapat

menyebabkan perlambatan metabolisme dalam tubuh. Sehingga semakin sedikit bergerak maka semakin sedikit pula kalori yang dibakar dan kalori akan lebih banyak menumpuk di dalam tubuh.

6. Daftar Pustaka

Burhan, Hariaty.2011.Makalah Obesitas.

<http://hariatyburhan.blogspot.com/2011/11/makalah-obesitas.html> 30 Juni 2019 (21:45)

Farhan, Farida.2019.Pola Makan Tak Seimbang dan Minim Aktivitas, Penyebab Sunarti Alami Obesitas.

<https://regional.kompas.com/read/2019/01/31/17315521/pola-makan-tak-seimbang-dan->

[minim-aktivitas-penyebab-sunarti-alami-obesitas](#) 31 Januari 2019 (17:31)

Ranggadwipa, D.D.2014. Hubungan Aktivitas Fisik Dan Asupan Energi Terhadap Massa Lemak Tubuh

<https://media.neliti.com/media/publications/111597-ID-hubungan-aktivitas-fisik-dan-asupan-ener.pdf>

Pujiastuti, P. (2012) ‘Obesitas dan penyakit periodontal’, *Stomatognathic*, 9(2), pp. 82–85.