

IPTEKS penyuluhan tentang obesitas dan pengukuran indeks massa tubuh pada masyarakat Kelurahan Malendeng Kecamatan Paal 2 Kota Manado

Fona Budiarmo, Novi Budiarmo,†, Ronald Ottay,‡ Winston Pontoh§*

Abstrak

Obesitas adalah suatu keadaan dimana adanya penimbunan lemak berlebih dari yang diperlukan fungsi tubuh normal. Obesitas merupakan suatu masalah medik yang prevalensinya semakin meningkat setiap tahun. Perbandingan yang normal antara lemak tubuh dan 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. Masalah kegemukan dan obesitas di Indonesia terjadi pada semua kelompok umur dan pada semua strata ekonomi.

Obesitas disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya pola makan berlebih, kurang berolahraga dan faktor lingkungan. Derajat obesitas ditentukan dengan pengukuran indeks massa tubuh. Kelurahan Malendeng kecamatan Paal 2 yang terletak di daerah perkotaan menarik untuk diamati karena obesitas biasanya terjadi di daerah perkotaan. Masalah mitra adalah kurangnya pengetahuan tentang obesitas dan bahayanya bagi kesehatan. Solusi yang ditawarkan adalah transfer ilmu pengetahuan mengenai obesitas dengan menggunakan metode penyuluhan dan kegiatan pengukuran indeks massa tubuh masyarakat kelurahan Malendeng.

Kata kunci: Obesitas, Indeks Massa Tubuh

* Bagian Kimia Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado, e-mail: fonabudiarmo@yahoo.co.id

† Program Studi Akuntansi Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Sam Ratulangi Manado

‡ Bagian Ilmu Kedokteran Komunitas Universitas Sam Ratulangi Manado

§ Program Studi Akuntansi Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Sam Ratulangi Manado

Pendahuluan

Obesitas merupakan salah satu tantangan kesehatan masyarakat paling serius di abad ke-21. Masalah obesitas terus meningkat dan mempengaruhi banyak negara-negara di dunia baik negara maju dan negara berkembang, terutama di perkotaan. Prevalensi obesitas yang terus meningkat menjadi salah satu hal yang dikhawatirkan di Indonesia. Obesitas disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya pola makan berlebih, kurang berolahraga dan faktor lingkungan. Peningkatan prevalensi obesitas akibat pergeseran pola makan yang komposisinya mengandung tinggi lemak, kolesterol namun rendah serat, seperti konsumsi fast food dan soft drink. Ketidakseimbangan asupan gizi merupakan salah satu faktor resiko terhadap munculnya obesitas. Perubahan gaya hidup terutama terjadi melalui ketidak seimbangan antara pola makan dan perilaku makan. Hal ini terutama berkaitan dengan Pengaruh faktor lingkungan. Berdasarkan hasil riset kesehatan dasar (Riskesdas) Indonesia tahun 2010 menyatakan prevalensi obesitas tertinggi pada perempuan berada di Sulawesi Utara 29,5 %, Bangka Belitung 22,8 % dan Gorontalo 22,1 %. Data dari World Health Organization (WHO) pada tahun 2011 memperkirakan di dunia ada sekitar 400 juta orang gemuk (obesitas).¹

Gambaran Klinik

Penimbunan lemak yang berlebihan di bawah diafragma dan dalam dinding dada bisa menekan paru-paru, sehingga timbul gangguan pernapasan dan sesak napas, meskipun penderitanya melakukan aktifitas yang ringan. Gangguan pernapasan bisa terjadi pada saat tidur dan menyebabkan terhentinya pernapasan untuk sementara waktu, pada siang hari bisa menyebabkan penderita merasa mengantuk. Obesitas juga bisa menyebabkan nyeri punggung bawah,osteoarthritis, juga bias ditemukan kelainan kulit, berkeringat banyak, dan bengkak pada daerah tungkai dan pergelangan kaki.²

Faktor Resiko

Ada banyak faktor resiko yang bisa menyebabkan obesitas yaitu : factor genetik, dimana berubungan dengan faktor gen yang mengontrol nafsu makan dan metabolisme, faktor gaya hidup dimana kurangnya aktifitas atau kurang bergerak, faktor pola makan sering makan makanan yang manis, padat energi, porsi besar dan cepat saji. Faktor psikis juga bisa mempengaruhi kebiasaan makan, dimana banyak orang bereaksi akan keadaan psikisnya dengan cara makan seperti ngemil berlebihan dan makan di malam hari. Faktor medis juga bisa meningkatkan resiko

kegemukan diantaranya hipotiroidisme,sindroma cushing, sindrom Prader- Willi, dan beberapa kelainan saraf. Pengobatan tertentu juga dapat menyebabkan bertambahnya berat badan seperti insulin, sulfonilurea,antipsikotik atipikal, antidepresan, steroid dan beberapa kontrasepsi hormonal.²

Mekanisme

Obesitas terjadi karena energi intake lebih besar dari energi output, dimana masukan yang didapat dari makanan lebih besar dibandingkan energi yang dikeluarkan.Pada dasarnya mekanisme terjadinya obesitas adalah pemasukan kalori yang melebihi pemakaian kalori untuk memelihara dan pemulihan kesehatan yang berlangsung lama. Kelebihan kalori tersebut akan disimpan dalam bentuk lemak, yang lama kelamaan akan mengakibatkan kegemukan.³

Komplikasi

Komplikasi yang bisa terjadi pada obesitas yaitu Diabetes tipe 2, tekanan darah tinggi, stroke, serangan jantung, gagal jantung, kanker, batu kandung empedu dan batu kandung kemih, gout osteoarthritis, apneu.²

Indeks Massa Tubuh

Untuk menentukan seseorang menderita obesitas atau tidak, cara yang paling banyak digunakan adalah menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT). IMT ditunjukkan dengan perhitungan kilogram per meter kuadrat (kg/m²), berkorelasi dengan lemak yang terdapat dalam tubuh.⁴ Rumus menentukan IMT adalah

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{(\text{Tinggi Badan (m)})^2}$$

Klasifikasi obesitas untuk orang dewasa menurut kriteria Asia Pasifik dapat dilihat pada tabel 1.⁴

Tabel 1. Klasifikasi IMT menurut kriteria Asia Pasifik

Klasifikasi IMT	
Underweight	<18,5
Normal	18,5 - 22,9
Overweight	23,0 - 24,9
Obesitas I	25,0 - 29,9
Obesitas II	>30

Kesimpulan

Obesitas adalah suatu kondisi akumulasi lemak yang berlebihan di jaringan adiposa sampai kadar tertentu sehingga dapat merusak kesehatan. Obesitas bias disebabkan karena kurangnya aktifitas fisik, makan makanan padat energy yang berlebihan dan faktor medis yang lain dan faktor genetik, yang apabila tidak ditangani dapat menyebabkan komplikasi yang serius seperti hipertensi, penyakit jantung dan lain-lain.^{5,6,7}

Saran

Bagi penderita obesitas disarankan untuk bisa memilih makanan yang baik dan sehat serta sesuai dengan kecukupan tubuhnya. Pengurangan kalori dan meningkatkan olah raga dan aktifitas fisik merupakan cara alami yang murah meskipun tidak mudah untuk mempertahankan dalam jangka waktu lama.

Daftar Pustaka

1. Jumlah orang gemuk bertambah. Diunduh dari URL: http://health.kompas.com/read/2014/08/20/170610223/Jumlah_Orang_Gemuk_Terus_Bertambah. Akses: 17 September 2018.
2. Kegemukan. Diunduh dari URL: <http://id.wikipedia.org/wiki/kegemukan>. Akses: 17 september 2018
3. Makalah obesitas. Diunduh dari: URL: <https://artikelkesmas.blogspot.com/2014/09/>. Akses : 14 Nopember 2018.
4. Sugondo S. Obesitas. Dalam: Buku ajar ilmu penyakit dalam. Jilid III Edisi ke-5. Jakarta: Departemen Ilmu Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia; hal:1973-83.
5. Muktiharti S, Purwanto, Purnomo I, Saleh R. Faktor risiko kejadian obesitas pada remaja SMA Negeri 2 dan SMA Negeri 3 di Kota Pekalongan Tahun 2010. Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Pekalongan. Diunduh dari URL: <http://www.download.portalgaruda.org/ipi21062.pdf>. Akses: 17 september 2018
6. Tolombot KJM. Prevalensi obesitas pada remaja di SMP Negeri 8 Manado [Skripsi]. Manado: Universitas Sam Ratulangi; 2013.
7. Adityawarman. 2007. Hubungan aktifitas fisik dengan komposisi tubuh pada remaja. Diunduh dari URL: <http://eprints.undip.ac.id/22215/Aditya.pdf>. Akses : 25 September 2018