

- Konsultasikan dengan dokter spesialis gizi medik agar dapat mengatur diet yang sesuai

### Cara Olah raga Yang Baik Bagi Tubuh

- Olahraga secara teratur minimal 5 kali seminggu selama 30 hingga 60 menit agar badan tetap fit.
- Olahraga sesuai dengan usia dan kondisi kesehatan Anda.
- Tingkatkan kegiatan fisik sehari-hari.

### Jenis-Jenis Olah Raga Yang Aman Untuk Penderita Obesitas:

- Berjalan kaki
- Jalan cepat
- Berjalan diselingi jogging ringan
- Senam aerobik *low impact*
- Berenang dengan jarak agak jauh
- Berjalan kaki di kolam renang setinggi pinggang.



- Seluruh latihan tersebut harus dikombinasikan dengan latihan beban yang beratnya tentu saja disesuaikan dengan kemampuan tubuh.
- Konsultasikan dengan dokter anda apabila akan memulai program latihan fisik/olahraga dan apabila merasakan/ terjadi hal yang buruk saat/setelah olahraga.
- Konsultasikan dengan dokter spesialis gizi medik untuk program diet yang efektif.



### Rumah Sakit Jantung dan Pembuluh Darah Harapan Kita

Jl. Let. Jend. S. Parman Kav. 87 Slipi - Jakarta  
 Telp: (Hunting) 021 568 4093 - 021 568 1111 - 021 568 4085  
 Fax: 568 4130 E-mail: info@pjnhk.go.id  
<http://www.pjnhk.go.id>



# Obesitas



Obesitas atau kegemukan adalah kelebihan berat badan akibat penimbunan lemak tubuh yang berlebihan. Sebenarnya setiap orang memerlukan sejumlah lemak dalam tubuh untuk menyimpan energi, sebagai penekat panas, hingga menyerap guncangan. Untuk itu lakukan penghitungan berat tubuh agar tidak terjadi obesitas, dengan cara:

Klasifikasi berat BMI Cuts-Off Singapore (2005)

$$IMT = \frac{\text{Massa Tubuh (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)} \times \text{Tinggi (m)}}$$

| Status Gizi          | IMT (kg/m) <sup>2</sup> |
|----------------------|-------------------------|
| Sangat Kurus         | <14,9                   |
| Kurus                | 15,0-18,4               |
| Normal               | 18,5-22,9               |
| Massa Tubuh Berlebih | 23,0-27,4               |
| Obesitas             | 27,5-40,0               |
| Sangat Obesitas      | >40,0                   |

\* berdasarkan BMI Cuts-off in Singapore (2005)

\*\*berlaku untuk dewasa berusia diatas 20 tahun

### Faktor Penyebab Terjadinya Obesitas

Secara ilmiah obesitas terjadi akibat mengonsumsi kalori yang lebih banyak dari yang dipergunakan oleh tubuh. Sehingga terjadi ketidakseimbangan pada pembakaran asupan kalori yang masuk kedalam tubuh.

Disamping itu terdapat pula kelainan genetik dan akibat dari ketidak seimbangan insulin.\*sumber dokter jantung RS Jantung dan Pembuluh Darah Harapan Kita\*

Terjadinya obesitas melibatkan beberapa faktor yakni:

1. Faktor Genetik pada obesitas dapat terjadi akibat keturunan, sehingga dapat disebut dengan faktor genetik. Faktor genetik biasanya mempengaruhi obesitas seseorang sebesar 33%.



2. Faktor Lingkungan pada penyebab obesitas diakibatkan adanya perilaku atau pola gaya hidup seseorang, misalnya dalam pola makan dan aktivitas yang dilakukan.
3. Faktor Psikis yang disebabkan oleh emosi dapat mempengaruhi kebiasaan pola makan seseorang. Salah satu gangguan emosi yang diberikan adalah persepsi diri yang negatif. Biasanya faktor psikis pada obesitas ini lebih banyak pada wanita.

Dampak buruk dari obesitas terhadap kesehatan, sangat berhubungan dengan berbagai macam penyakit yang serius lainnya seperti hipertensi, Diabetes melitus, Obstructive sleep apnea.

### Komplikasi yang ditimbulkan

Ternyata penyakit akibat obesitas bukanlah penyakit tunggal, melainkan penyakit-penyakit yang saling berkaitan satu sama lain. Oleh karena itu,

obesitas atau kelebihan berat badan tidak dapat disepelekan. Penyakit-penyakit yang berisiko pada obesitas antar lain:

- Hipertensi
- Kanker
- Diabetes Melitus
- Penyakit Perlemakan Hati
- Dislipidemia
- Penyakit Kandung Empedu
- Apnea Tidur
- Asam Urat
- Asma
- Stroke
- Hipotiroidisme
- Sindroma Cushing
- Beberapa kelainan saraf yang menyebabkan banyak makan
- Penyakit Jantung Koroner

### Cara Menurunkan Berat Badan

Pendekatan terbaik adalah dengan fokus pada gaya hidup aktif yang mencakup rencana makan yang menyenangkan, namun sehat dan rendah kalori.

- Diet yang benar yaitu makan 2-3 kali secara teratur dengan gizi seimbang dan tidak berlebih.
- Kurangi makanan yang mengandung energi tinggi seperti makanan yang berminyak, berlemak tinggi dan bersantan.
- Olah raga Teratur.
- Perbanyaklah makanan yang mengandung serat seperti sayur dan buah.
- Hindari minuman beralkohol