

KEGEMUKAN (OBESITAS)

Oleh dr. Galih Sri Mahardjo *)

Pendahuluan

Pada masa kini, dalam kehidupan sehari-hari, seringkali kita lihat, tubuh-tubuh tambun dengan perut membuncit disertai oleh gerak-gerik yang terkesan lamban. Keadaan ini tidak hanya terdapat pada lingkungan dekat kita saja, melainkan di mana-mana, bahkan di seluruh dunia. Hal ini sering dianggap sebagai ciri kesejahteraan. Tanda makmur. Hingga ada pameo yang menyatakan bahwa derajat seseorang sudah tidak diukur lagi dari pangkat dan kedudukan, melainkan dari besarnya perut dan beratnya tubuh. Benarkah demikian? Tentu saja tidak, bukan? Kegemukan justru dapat menimbulkan banyak penyakit. Akan mendatangkan penderitaan. Kegemukan merupakan salah satu dampak negatif kemajuan jaman yang seharusnya kita kendalikan.

Bagi anggota ABRI atau calon anggota ABRI, kegemukan ini justru dapat berakibat serius. Kegemukan akan dapat menentukan golongan atau status kesehatan seseorang yang seterusnya akan menentukan masih layak atau tidaknya seorang anggota ABRI untuk tetap berdinamika aktif. Kegemukan ini seringkali juga

menjegal seseorang untuk mengikuti pendidikan pertama atau pendidikan lanjutan ABRI.

Pengertian kegemukan

Pengertian kegemukan atau yang sering disebut sebagai Obesitas ada bermacam-macam. Namun pada prinsipnya kegemukan dapat didefinisikan sebagai suatu keadaan di mana jaringan lemak tubuh ditimbun secara berlebihan sehingga berat badan seseorang menjadi paling tidak 20% lebih berat dari pada berat badan normal ataupun berat badan ideal untuk tinggi badan dan usia tertentu.

Sebenarnya cara yang paling tepat untuk mengetahui derajat kegemukan adalah dengan menggunakan ukuran massa lemak dibandingkan dengan massa lainnya. Dengan mengukur massa lemak dapat diketahui apakah kenaikan berat badan seseorang itu karena kegemukan atau karena penimbunan cairan seperti pada penyakit oedema (bengkak), ataupun karena massa otot yang besar seperti yang sering terdapat pada atlet/olah-ragawan.

Namun karena untuk mengukur massa lemak seseorang itu susah, maka indikator kegemukan (obesitas) sering ditentukan dengan ukuran berat badan. Untuk itu biasanya

*) Penulis adalah Kapten Polisi, Kepala Poliklinik PTIK.

digunakan Formula Broca yang menyatakan bahwa Theoretical Ideal Weight (Berat Badan Ideal/BBI) sama dengan Tinggi badan (dalam cm) dikurangi seratus.

$BBI = (TB - 100) \text{ kg}$
dari sini didapatkan batasan :

- a. Kegemukan Ringan, jika berat badan melebihi 20% BBI
- b. Kegemukan Sedang, jika berat badan melebihi 30% BBI
- c. Kegemukan Berat, jika berat badan melebihi 40% BBI
- d. Kegemukan Berat Sekali, jika berat badan melebihi 50% BBI

Sebab-sebab kegemukan

Pada prinsipnya kegemukan terjadi karena ketidak-seimbangan energi di dalam tubuh seseorang. Sebagaimana dinyatakan dalam Hukum Kekekalan Energi, bahwa energi itu tidak dapat diciptakan ataupun dimusnahkan, tetapi dapat diubah dari satu energi ke energi lain. Hal ini berlaku pula pada tubuh manusia.

Pada keadaan normal, energi yang masuk tubuh dalam bentuk bahan makanan akan diubah menjadi tenaga untuk melakukan aktivitas, menjadi panas dan sebagainya. Di sini pemasukan dan pengeluaran harus seimbang. Apabila keseimbangan ini terganggu, misalnya terjadi keseimbangan positif, di mana pemasukan lebih besar daripada pengeluaran, maka sisa-sisa energi yang masuk itu akan diubah menjadi lemak yang akan ditimbun dalam

jaringan tubuh manusia. Apalagi penimbunan ini terjadi berlebihan, maka akan timbul kegemukan.

Terdapat beberapa hal yang seringkali dapat menimbulkan kegemukan pada seseorang, di antaranya :

1. Kurang Gerak

Kurang gerak sering dikatakan sebagai konsekuensi logis dari kemajuan teknologi dan kehidupan modern. Ini memang beralasan. Karena dengan kecanggihan sarana transportasi, komunikasi dan komputerisasi, manusia hanya memerlukan sedikit tenaga saja untuk melakukan aktivitas. Bahkan kalau perlu tenaga manusiapun bisa diganti dengan tenaga robot. Ditambah lagi dengan sistem dan suasana kerja yang tidak memungkinkan bagi pekerja untuk berolah raga. Di samping itu juga adanya rasa malas untuk berolah-raga. Akibatnya pengeluaran energipun berkurang. Apalagi pemasukan makanan tidak dikontrol, maka akan terjadi penimbunan sisa energi dalam bentuk lemak tubuh. Selanjutnya terjadilah kegemukan.

2. Faktor Psiko-sosial

Faktor psikologis dan tekanan sosial juga dapat berperan dalam menimbulkan kegemukan. Sebagai contoh, kejenuhan, kecemasan dan depresi, sering mendorong seseorang untuk melampiaskannya pada makanan. Akan terjadilah apa yang

dinamakan sebagai Compulsive Eating yaitu makan makanan tertentu dalam jumlah besar dengan maksud untuk menenangkan pikirannya. Kebiasaan ngemil (snacking) juga seringkali dapat menimbulkan kegemukan. Karena, walaupun tak kentara tapi akan menambah pemasukan energi ke dalam tubuh. Lemakpun akan terus ditimbun. Yang lebih repot lagi, norma yang ada dalam masyarakat seakan mendukung bahwa kegemukan berhubungan positif dengan status sosial dan penampilan. Padahal setelah gemuk biasanya seseorang makin malas berolah raga.

3. Faktor penyakit dan keturunan

Walaupun belum dapat dibuktikan secara ilmiah, namun sering juga kita lihat bahwa dalam keluarga yang gemuk akan terdapat keturunan yang gemuk juga. Dari penelitian di beberapa negara didapat bahwa 70-80 % penderita kegemukan mempunyai orang tua yang kegemukan juga. Ada juga kelainan-kelainan yang menimbulkan kegemukan misalnya : kelainan hipotalamus atau kelainan endokrin dan kekurangan enzim tertentu.

Akibat Kegemukan

Banyak komplikasi yang dapat terjadi sebagai akibat dari kegemukan. Secara mekanis kegemukan dapat mengakibatkan terjadinya lecet-lecet pada daerah tertentu seperti pada lipatan paha, perut dan lipatan payudara yang

akhirnya bisa menimbulkan infeksi baik oleh kuman maupun jamur. Kegemukan juga menimbulkan kesulitan bernafas karena dinding diafragma terdorong ke atas. Lebih lanjut dapat terjadi robekan atau hernia/burut akibat tekanan yang besar dari isi perut. Bila terjadi jepitan atau sumbatan pada pembuluh darah akan timbul varices. Lebih jauh lagi, sendi-sendi terutama sendi lutut, pinggul dan tulang belakang akan mengalami keausan.

Komplikasi yang lain timbul karena terjadinya gangguan metabolisme tubuh. Sebagaimana diketahui bahwa kegemukan akan mengakibatkan terjadinya penimbunan-penimbunan jaringan lemak ke dalam organ-organ tubuh. Penimbunan ini akan sangat berbahaya bila terjadi pada pembuluh-pembuluh darah, karena akan menimbulkan penyempitan pada pembuluh darah tersebut. Aliran darah akan tidak lancar. Jantung akan lebih kuat lagi memompa, agar darah bisa sampai keseluruh tubuh. Akibatnya tekanan darah meninggi, terjadi hipertensi. Pada mulanya jantung masih bisa melakukan kompensasi. Tetapi apabila ini berlanjut terus, lama-lama jantung akan mengalami kegagalan dalam menjalankan fungsinya. Maka terjadilah Payah Jantung (gagal Jantung).

Apabila penyumbatan ini terjadi di pembuluh darah koroner maka terjadilah penyakit jantung koroner. Di samping itu kegemukan juga

menjadi faktor penunjang pada terjadinya penyakit kencing manis (Diabetes melitus), penyakit hati dan penyakit kandung empedu.

Akibat bagi Anggota ABRI

Bagi anggota ABRI, kegemukan selain dapat menimbulkan komplikasi di atas juga dapat menimbulkan akibat lain, di antaranya :

a. *Aspek estetis*

Kegemukan akan dapat mengurangi citra ABRI, karena akan memberikan penampilan fisik yang kurang enak dipandang.

b. *Aspek tugas*

Kegemukan di samping akan menaikkan angka kesakitan, juga akan menurunkan kesegaran jasmani. Akan menurunkan kesamaptaan anggota, yang otomatis akan menurunkan produktifitas kerja. Sehingga tidaklah mengherankan jika masih layak atau tidaknya ABRI untuk bertugas juga ditentukan dari faktor kegemukan ini.

Penanganan Kegemukan

Penanganan kegemukan pada prinsipnya adalah melawan penyebab kegemukan. Adapun cara-cara yang dapat ditempuh, secara garis besar adalah sebagai berikut :

1. *Olah Raga*

Kebiasaan olah raga harus selalu ditanamkan pada setiap orang. Adapun olah raga yang dianjurkan untuk ini adalah jenis

aerobik. Dengan aerobik ini bahkan dapat dipetik keuntungan ganda, karena selain dapat mengurangi kegemukan juga dapat meningkatkan kapasitas aerobik, yang selanjutnya juga akan meningkatkan derajat kesegaran jasmani.

Penanaman kebiasaan ini tentu saja tidak dapat dilakukan oleh satu pihak saja, tetapi terpadu. Berbagai bidang perlu dilibatkan misalnya bidang medis, jasmani dan pendidikan, di samping juga si penderita kegemukan harus kooperatif/mau bekerja sama. Jika perlu sanksi berupa konduite dan penundaan promosi dapat dikenakan pula.

2. *Diet/pengaturan makanan*

Pengaturan makanan perlu dilakukan terutama untuk orang yang mengalami compulsive eating, juga snacking. Percuma saja makanan utama dikurangi tetapi masih terus ngemil makanan kecil. Ahli gizi bisa saja didatangkan untuk menentukan kebutuhan gizi yang diperlukan untuk menurunkan berat badan seseorang dari kegemukan.

3. *Pemberian obat-obatan*

Pada penderita yang mengalami gangguan kejiwaan dapat dilakukan pendekatan psikologis lebih dulu (behavior modification). Apalagi pendekatan ini tidak berhasil, mungkin perlu dilakukan penanganan dengan menggunakan obat-obatan. Demikian pula dengan penderita kegemukan yang tidak mendapatkan hasil yang tidak memuaskan

dengan penanganan olah raga dan pengaturan makanan. Mungkin diperlukan pemberian obat-obatan penekan nafsu makan. Kadang bahkan diperlukan tindakan pembedahan.

Sedangkan penderita kegemukan dengan latar belakang penyakit harus pula dilakukan pengelolaan terhadap penyakit yang mendasarinya. Karena kegemukan yang sudah hilang, akan timbul lagi jika penyebabnya masih tetap ada.

P e n u t u p

Demikian telah diuraikan beberapa hal yang berhubungan dengan kegemukan. Walaupun tulisan ini relatif singkat namun diharapkan dapat berguna dalam mendukung upaya pengendalian berat badan yang hingga saat ini masih tetap digalakkan pada banyak kesatuan kerja ABRI, khususnya Polri.

