

A-Z TENTANG OBESITAS



Luthfia Dewi
Rr. Annisa Ayuningtyas

DAFTAR ISI

PRAKATA.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
BAB I OBESITAS	3
A. Perspektif Obesitas.....	3
B. Komposisi Tubuh yang Berhubungan dengan Obesitas	6
1. Indeks Massa Tubuh (IMT)	6
2. Lingkar Pinggang (LP)	8
3. Rasio Lingkar Pinggang terhadap Lingkar Panggul (<i>Waist-hip Ratio</i> /WHR).....	8
4. <i>A Body Shape Index</i> (ABSI).....	8
5. <i>Anthropometric Risk Index</i> (ARI)	9
6. <i>Abdominal Volume Index</i> (AVI)	10
7. <i>Body Adiposity Index</i> (BAI).....	10
8. <i>Body Roundness Index</i> (BRI).....	11
9. <i>Hip Index</i> (HI).....	11
10. Lingkar Leher (<i>Neck Circumference</i>)	12
11. <i>Sagittal Abdominal Diameter</i> (SAD).....	12
12. <i>Surface Based Body Shape Index</i> (SBSI).....	13
13. <i>Waist to Height Ratio</i> (WHtR)	14
C. Epidemiologi Obesitas	15
D. Faktor Kompleksitas Terjadinya Obesitas.....	16
BAB II ASUPAN BERLEBIH.....	19
A. Formula Harris-Benedict.....	19
B. Formula Quenouille.....	20
C. Formula WHO.....	20
D. Formula Mifflin.....	21

BAB III	AKTIVITAS FISIK.....	23
BAB IV	GANGGUAN TIDUR DAN OBESITAS	27
BAB V	FAKTOR LINGKUNGAN	31
BAB VI	STRES, GANGGUAN MAKAN, DAN OBESITAS	33
	A. Pengantar	33
	B. Stres.....	33
	C. Gangguan Makan.....	34
	D. Mekanisme Stres dan Gangguan Makan terhadap Obesitas.....	35
BAB VII	JARINGAN LEMAK DAN METABOLISMENYA PADA OBESITAS	39
	A. Jaringan Lemak Putih dan Cokelat	39
	B. Metabolisme Lemak pada Obesitas	47
	C. Perbedaan MHO dengan MUO	49
BAB VIII	KONTRIBUSI GEN DALAM KEJADIAN OBESITAS ...	51
BAB IX	OBESITAS DAN <i>LOW-GRADE, CHRONIC INFLAMMATION</i>	57
	Inflamasi pada Keadaan Obesitas Bersifat Kronis dan <i>Low Grade</i>	58
BAB X	OBESITAS DAN PENUAAN SEL ADIPOSA.....	61
BAB XI	GANGGUAN HOMEOSTASIS ENERGI.....	67
	A. Hipotalamus sebagai Regulator Asupan Makanan dan Keseimbangan Energi.....	69
	B. Insulin.....	70
	C. Ghrelin	70
	D. Regulasi Saraf Pusat dalam Homeostasis Energi.....	72
BAB XII	MIKROBIOTA USUS.....	79
	A. Pengantar.....	79
	B. Mikrobiota Usus.....	79
	C. Komposisi Normal Mikrobiota Usus	81
	D. Peran Mikrobiota Usus.....	82
	E. <i>Dysbiosis</i> pada Obesitas	86

BAB XIII PERAN ZAT GIZI MAKRO UNTUK MENJAGA KESEIMBANGAN ENERGI	91
A. Karbohidrat.....	91
B. Protein	93
C. Lemak.....	94
BAB XIV DEFISIENSI ZAT GIZI MIKRO DAN KAITANNYA DENGAN OBESITAS	95
A. Pengantar.....	95
B. Vitamin D.....	96
C. Kalsium	98
D. Kromium	99
E. Biotin.....	100
F. Zink	101
G. Zat Besi	102
BAB XV MANAJEMEN OBESITAS	105
A. Pengantar	105
B. Rekomendasi Diet	106
1. Probiotik, Prebiotik, dan Sinbiotik.....	108
2. Air	110
3. Rekomendasi Aktivitas Fisik	113
4. Rekomendasi Olahraga.....	115
DAFTAR PUSTAKA.....	117
GLOSARIUM.....	143
INDEKS.....	151
BIODATA PENULIS	155