

Buku Pintar Obesitas

Vina Yanti Susanti
Vita Yanti Anggraeni
Anisa Maria Ulfa
Hafna Atika Maharsi



GADJAH MADA UNIVERSITY PRESS

DAFTAR ISI

PRAKATA.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
ARTI LAMBANG ATAU SINGKATAN.....	xiii

BAB 1

LANGKAH AWAL MENGENALI OBESITAS	1
1.1 Pengertian Dan Sejarah Obesitas.....	1
1.2 Angka Kejadian Dan Pentingnya Mengetahui Obesitas.....	3
1.3 Faktor Penyebab Seseorang Mengalami Obesitas.....	5
1.4 Klasifikasi Obesitas Dan Metode Skrining.....	10
1.4.1 <i>General Obesity</i> (Obesitas Umum)	11
1.4.2 Obesitas Abdominal (Obesitas Sentral)	13
1.4.3 Obesitas Gluteo-Femoral	17
1.5 Penegakan Diagnosis Obesitas	19

BAB 2

DAMPAK AKIBAT KONDISI OBESITAS.....	21
2.1 Obesitas Dan Penyakit Diabetes Melitus (Dm) Tipe 2.....	23
2.2 Obesitas Dan Penyakit Kardiovaskular	24
2.3 Obesitas Dan Penyakit Ginjal Kronik (Pgk).....	26
2.4 Obesitas Dan Penyakit Hati	27

2.5	Obesitas Dan Sindrom <i>Obstructive Sleep Apnea</i>	28
2.6	Obesitas Dan <i>Polycystic Ovarian Syndrome</i> (PCOS).....	29
2.7	Obesitas Dan Osteoarthritis (OA).....	30
2.8	Obesitas Dan Penyakit Kanker	32
2.9	Obesitas Dan Psikologis	33
2.10	Obesitas Dan Mikrobiota Usus.....	35
2.11	Obesitas Dan Fertilitas Pada Pria	42
2.12	Obesitas Dan Risiko Infeksi	44
2.13	Obesitas Dan Lansia	45
2.14	Obesitas Dan Status Sosioekonomi	48
2.14.1	Perbedaan Pola Berdasarkan Tingkat Pendapatan Negara	48
2.14.2	Pergeseran Pola Di Negara Asia.....	50
2.14.3	Dampak Obesitas Terhadap Biaya Kesehatan Dan Produktivitas Kerja.....	52

BAB 3

PENGELOLAAN OBESITAS	57
3.1 Memperbaiki Pola Makan.....	60
3.1.1 Diet Rendah Lemak.....	63
3.1.2 Diet Rendah Karbohidrat Dan Diet Ketogenik	64
3.1.3 Diet Tinggi Protein	65
3.1.4 Diet Vegetarian	67
3.1.5 Diet <i>Dietary Approaches To Stop Hypertension</i> (DASH)	67
3.1.6 Diet Tradisional Regional	68
3.1.7 Puasa Intermiten Atau <i>Intermittent Fasting</i> (IF)	71
3.2 Meningkatkan Aktivitas Fisik Dan Olahraga	71
3.3 Intervensi Terapi Perilaku.....	77
3.3.1 Kesadaran Penuh (<i>Mindfulness</i>).....	79
3.3.2 Terapi Perilaku Berbasis Penerimaan Atau <i>Acceptance- Based Behavioural Therapy</i> (ABBT).....	79
3.3.3 Meditasi.....	80
3.3.4 Hipnoterapi.....	81
3.4 Farmakoterapi Dalam Obesitas.....	81
3.5 Operasi Bariatrik.....	83

3.6 Pemantauan Mandiri Asupan Makanan (<i>Dietary Self-Monitoring</i>).....	84
3.6.1 Aplikasi Digital Berbasis Ai Untuk Pemantauan Mandiri Asupan Makanan	89
3.7 Mempertahankan Penurunan Berat Badan	100
 PENUTUP	 104
 DAFTAR PUSTAKA.....	 105
INDEKS	120
TENTANG PENULIS.....	124