

POLA MAKAN DAN OBESITAS

Penulis:

Toto Sudargo
Harry Freitag LM
Felicia Rosiyani
Nur Aini Kusmayanti

Editor:

Hakimi
Sugeng Eko Irianto

GADJAH MADA UNIVERSITY PRESS

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GRAFIK	xiii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
CHAPTER 1 PANDEMIK DAN FAKTOR RISIKO OBESITAS ...	1
1.1 Obesitas, Suatu PandemiK di Dunia	1
1.2 Definisi Obesitas	6
1.3 Perubahan di Seluruh Belahan Dunia	15
1.4 Etiologi Obesitas	18
1.5 Peran Faktor Sosial-Ekonomi	20
1.6 Aktivitas Fisik	21
1.7 Faktor Pola Makan	22
1.8 Kelainan Gen.....	24
1.9 Implikasi Obesitas	26
1.10 Usia Munculnya Kegemukan dan Obesitas	27
1.11 Penanganan Obesitas	28
CHAPTER 2 PENYAKIT-PENYAKIT YANG TERKAIT DENGAN OBESITAS	34
2.1 Persebaran Penyakit Terkait Obesitas di Seluruh Dunia	34
2.2 Perubahan Metabolik pada Orang Obesitas	35
2.3 Obesitas dan Sindroma Metabolik	37
2.4 Obesitas dan Diabetes Melitus Tipe 2	38
2.5 Obesitas dan Hipertensi.....	39
2.6 Obesitas dan Penyakit Jantung	40
2.7 Obesitas dan Kesehatan Reproduksi	41
2.8 Obesitas dan Kanker	41
CHAPTER 3 PERAN FAKTOR LINGKUNGAN TERHADAP PERILAKU DAN POLA MAKAN	44
3.1 Ketidakseimbangan Energi	45

	3.2	<i>The Built Environment</i>	45
	3.3	Porsi Makan	46
	3.4	Pemilihan Makanan	46
	3.5	Aktivitas Fisik	48
	3.6	Sosioekonomi	49
	3.7	Perspektif Masyarakat	52
	3.8	Peran Urbanisasi	54
	3.9	Perubahan Lingkungan	55
	3.10	<i>Emotional Eating Disorder</i>	56
CHAPTER 4		PERILAKU DAN OBESITAS	59
	4.1	Teori Dasar Perilaku	59
	4.2	Faktor-Faktor yang Memengaruhi Persepsi ...	62
	4.3	Kecerdasan dan Obesitas	62
CHAPTER 5		TERAPI PERILAKU BAGI INDIVIDU OBES	65
	5.1	Karakteristik Terapi Perilaku	66
	5.2	Langkah-Langkah Terapi Perilaku	67
	5.3	Contoh Kasus Kualitatif	74
CHAPTER 6		<i>EATING DISORDER</i> DAN OBESITAS	77
	6.1	<i>Anorexia Nervosa</i>	77
	6.2	<i>Bulemia Nervosa</i>	78
	6.3	<i>Binge Eating Disorder</i>	81
	6.4	Obesitas dan Gangguan Makan	85
CHAPTER 7		DAMPAK PENYEMBUHAN PENYAKIT OBESI- TAS DENGAN PENYAKIT DEGENERATIF LAIN- NYA	88
	7.1	Hipertensi	88
	7.2	Dislipidemia	89
	7.3	Diabetes Melitus Tipe 2	90
	7.4	Penyakit Kardiovaskuler	90
	7.5	Penyakit Hati	91
	7.6	Osteoartritis	91
CHAPTER 8		TERAPI GIZI INDIVIDU OBESITAS	93
	8.1	Kalori	93
	8.2	Perhitungan Kebutuhan Kalori	95
	8.3	Contoh Perhitungan Kebutuhan Kalori	95
	8.4	Manajemen Obesitas	96
	8.5	Mengatur Pola Makan	97

CHAPTER 9	SERAT PANGAN DAN OBESITAS	100
9.1	Pengertian Serat Pangan	101
9.2	Kebutuhan Serat Pangan	104
9.3	Sumber Serat Pangan	106
9.4	Manfaat Serat Pangan	108
CHAPTER 10	PENCEGAHAN OBESITAS: MEMANTAU STATUS GIZI ANAK	113
10.1	Berat Badan/Umur	115
10.2	Panjang Badan (Tinggi Badan)/Umur	116
10.3	Berat Badan/Panjang Badan (Tinggi Badan) ...	118
10.4	Indeks Massa Tumbuh (IMT)/Umur	119
CHAPTER 11	OBESITAS DAN LAJU METABOLISME TUBUH	123
11.1	Perubahan Lemak Tubuh	123
11.2	Laju Metabolisme Basal.....	125
CHAPTER 12	SKRINING DAN SURVEILANS OBESITAS	130
12.1	Skrining Obesitas	130
12.2	Strategi Skrining	130
12.3	Surveilans Obesitas	131
12.4	Kegunaan Surveilans	131
12.5	Komponen Surveilans	132
12.6	Strategi Surveilans	132
12.7	Langkah-Langkah Pelaksanaan Surveilans	132
12.8	Persiapan Surveilans	133
12.9	Pelaksanaan Kegiatan Surveilans	133
12.10	Pencegahan Obesitas	134
12.11	Prinsip Desain Efektif dalam Program Menang- gulasi Obesitas	134
DAFTAR PUSTAKA	182
GLOSARIUM	195

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Klasifikasi Status Gizi Dewasa Berdasarkan IMT Penduduk Asia Pasifik	9
Tabel 1.2	Parameter Rasio Lingkar Pinggang Pinggul (RLPP).....	13
Tabel 6.1	Konsekuensi Kesehatan Terkait dengan Penurunan Berat Badan yang Cepat dalam <i>Anorexia Nervosa</i>	78
Tabel 6.2	Konsekuensi Kesehatan pada <i>Bulemia Nervosa</i>	81
Tabel 8.1	Faktor Aktivitas Fisik Harris Benedict	94
Tabel 8.2	Faktor Aktivitas Fisik Muhilal	94
Tabel 8.3	Faktor Stres	95
Tabel 9.1	Komponen Serat Pangan dalam Berbagai Bahan Pangan	103
Tabel 9.2	Kadar Serat Pangan dalam Sayuran, Buah-Buahan, Kacang-Kacangan, dan Produk Olahannya.....	108
Tabel 10.1	Interpretasi Pengukuran Status Gizi Berat Badan/Umur	115
Tabel 10.2	Interpretasi Pengukuran Status Gizi Panjang Badan (Tinggi Badan)/Umur	117
Tabel 10.3	Interpretasi Pengukuran Status Gizi Berat Badan/ Panjang Badan (Tinggi Badan)	118
Tabel 10.4	Interpretasi Pengukuran Status Gizi <i>Body Mass Index</i> /Umur	119
Tabel 11.1	Laju Produksi Panas Metabolik terhadap Massa Badan	125

DAFTAR GRAFIK

Grafik 1.	Tren Obesitas pada Orang Dewasa Berdasarkan Jenis Kelamin (CDC, 2012)	3
Grafik 2.	Tren Obesitas pada Anak-Anak Berdasarkan Jenis Kelamin (CDC, 2012)	4
Grafik 3.	Prevalensi Obesitas Anak Berdasarkan Kelompok Umur (CDC, 2012)	5
Grafik 4.	Grafik IMT (WHO, 2004)	10

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 <i>Microtoise</i> dengan ketelitian 0,1 cm	8
Gambar 1.2 Timbangan berat badan (merek <i>Hanson</i>) dengan ketelitian 0,5 kg	8
Gambar 1.3 Perbedaan persentase lemak tubuh pada orang Eropa dan orang Asia	11
Gambar 1.4 Kaliper (merek <i>Lange</i>)	12
Gambar 1.5 Pita metlin dengan ketelitian 0,1 cm	13
Gambar 1.6 Karada <i>Scan</i>	14
Gambar 1.7 Etiologi Obesitas	19
Gambar 4.1 Teori L. Green	60
Gambar 6.1 Skema Terjadinya <i>Bulemia Nervosa</i>	80
Gambar 6.2 Faktor Risiko Terjadinya <i>Eating Disorders</i>	86
Gambar 9.1 Ilustrasi Komponen Makanan dan Feses dalam Hubungan dengan Istilah Serat Pangan dan Residu Nonnutritif	101