

LAMPIRAN

BAB 1

Overweight



Pengertian Overweight

Overweight atau kegemukan adalah kondisi berat badan yang melebihi berat badan normal (ideal) yang disebabkan oleh konsumsi makanan yang melebihi dari kebutuhan disertai dengan rendahnya aktifitas fisik.

Resiko Overweight



berlanjut ke usia senjanya

masa pubertas lebih cepat

rentan terkena penyakit kronis



Klasifikasi Status Gizi Menggunakan Metode Indeks Massa Tubuh (IMT)

$$\text{Status Gizi} = \frac{BB \text{ (Kg)}}{TB \text{ (m}^2\text{)}}$$



3

Cara menentukan Berat Badan Ideal

$$\text{BBI (Kg)} =$$

$$[\text{Tinggi badan (cm)} - 100] - \{[\text{Tinggi badan (cm)} - 100] \times 10\%$$



4

BAB 2

Faktor-faktor Overweight



6

1. POLA MAKAN

Pola makan dapat diartikan suatu **kebiasaan konsumsi makan** sehari-hari oleh seseorang ataupun kelompok masyarakat berdasarkan **jenis bahan makanan dan frekuensi konsumsi makan** dan menjadi ciri khas.

Pola makan yang berlebih secara faktual menjadi salah satu faktor terjadinya overweight.

FAKTOR PENYEBAB POLA MAKAN BERLEBIH



Gangguan emosional dimana mengenggap makanan sebagai pengganti untuk mencapai suatu kepuasan.



Gaya hidup remaja masa kini yang menyukai makanan dengan densitas energi tinggi seperti fast food, es krim, kentang goreng, burger, pizza, dll.

Asupan lemak dan karbohidrat yang lebih, berisiko 2 kali lebih besar mengalami kegemukan dibandingkan dengan remaja yang memiliki asupan lemak dan karbohidrat yang cukup.

6

2. AKTIFITAS FISIK

Selain faktor makanan, **aktifitas fisik yang kurang** menjadi pemicu terjadinya **overweight pada remaja** yang jarang melakukan olahraga, kebiasaan menonton TV sambil makan makanan ringan, dan main video game.

Kebiasaan makan berlebih terutama makanan tinggi kalori tanpa diimbangi oleh aktifitas fisik yang cukup sehingga energi yang berlebih disimpan sebagai lemak tubuh.



Penelitian Hanifah dan Nindyia (2013) yang dilakukan di beberapa SMP full day di Surabaya menunjukkan bahwa remaja dengan aktifitas fisik ringan memiliki risiko 3,37 kali mengalami gini lebih.

7

3. FREKUENSI KONSUMSI FASTFOOD

Perubahan gaya hidup yang terjadi dimana anak remaja masa kini semakin menggemari mengonsumsi fast food.



sering mengonsumsi fast food
(61,1%)



jarang mengonsumsi fast food
(38,9%)

Frekuensi fast food yang semakin sering berisiko 2,47 kali mengalami gini lebih dibandingkan yang jarang mengonsumsi fast food (kurang dari 4 kali sebulan).

8

4. FAKTOR GENETIK

Faktor genetik ikut berperan dalam menurunkan sifat-sifat kegemukan.

Remaja yang memiliki riwayat orang tua dengan status gizi lebih yaitu ibu dengan status gizi lebih berkali 3,78 kali dan ayah dengan status gizi lebih berkali 2,78 kali mengalami gizi lebih.

BAB 3

Penanggulangan Overweight

Beberapa hal yang harus dipertimbangkan dalam memilih program penurunan berat badan yang aman dan berhasil:

- Diet yang dilakukan harus **aman** dan **memenuhi semua kebutuhan energi** dan **zat gizi yang dianjurkan**.
- Menurunkan berat badan dilakukan secara **perlahan dan stabil**.
- Melakukan **pemeriksaan kesehatan** terlebih dahulu.
- Program yang diikuti meliputi **perubahan perilaku**, termasuk memberikan **edukasi** dalam kebiasaan makan yang sehat dan **rencana jangka panjang** untuk mengatasi masalah berat badan.
- Mengendalikan berat badan merupakan **usaha jangka panjang**.



beberapa upaya yang mendukung keberhasilan penurunan berat badan

perubahan pola makan

peningkatan aktifitas fisik

modifikasi perilaku

Sumber:

http://perpustakaan.poltekkes-malang.ac.id/assets/file/kti/1503410055/12_LAMPIRAN_.pdf