

[Home](#) > [Kesehatan](#) >

KESEHATAN

Pengenalan Sejak Dini, Apa itu Obesitas

Penulis: Amiyani Kristina, S.Kep., Ns & Dr. Titih Huriah, S.Kep., Ns, M.Kep., Sp.Kom



By Redaksi

On Jan 13, 2019

Bahaya Obesitas



Ilustrasi Bahaya Obesitas

Papuabaratoke.com – Memiliki bobot tubuh berlebih dapat memicu gangguan kesehatan yang serius, seperti obesitas yang pada umumnya disebabkan oleh ketidakseimbangan antara asupan makanan dan aktivitas fisik. Individu obesitas cenderung makan berlebihan dan kurang melakukan aktivitas maupun latihan fisik.

Standar pengukuran seseorang termasuk obesitas atau tidak dapat dihitung dari *body mass indeks* (BMI). Jika BMI diatas 25, artinya sudah tergolong *overweight* (berat badan berlebih) apabila sudah menyentuh angka BMI 30, artinya sudah obesitas. Banyak orang yang masih menganggap bahwa obesitas sering terjadi pada anak usia remaja, ini sangat tidak benar karena pada kenyataannya obesitas dapat menyerang segala kalangan umur, begitu pula dengan orang dewasa. Jadi, sangat tidak aneh kalau kemudian banyak orang muda dalam usia produktif di bawah 40 tahun terkena obesitas.

Obesitas dapat memberikan dampak negatif bagi keadaan fisik seseorang karena berkaitan dengan peningkatan resiko terkena berbagai penyakit antara lain tekanan darah tinggi, gangguan pernafasan, diabetes melitus, gangguan tidur, kolesterol tinggi, serta kanker. Untuk itu perlunya mengatasi obesitas dengan menjalankan pola diet yang sesuai dengan memilih bahan makanan yang tepat untuk mengatasi obesitas.

- Karbohidrat

Untuk asupan karbohidrat, pilihlah bahan makanan yang mengandung karbohidrat kompleks yang penuh serat seperti gandum, nasi merah, roti gandum dan kentang. Hindari pemilihan jenis karbohidrat yang mengandung gula.

Tidak lupa, sayur dan buah sebagai komponen makanan paling penting untuk orang obesitas. Selain mengandung karbohidrat sebagai energi, sayur dan buah juga mengandung serat yang sangat dibutuhkan tubuh.

- Protein

Ada 2 jenis protein yang bisa dikonsumsi, protein nabati, dan protein hewani. Protein nabati seperti tahu dan tempe yang sering di jumpai. Sedangkan untuk protein hewani pilihlah jenis protein yang cenderung rendah lemak, seperti ikan dan daging ayam tanpa kulit.

Baca Juga: [Astaga, 20 Orang Warga Waropen Penderita HIV/AIDS Meninggal Dunia, "Usianya Baru 15-19 Tahun"](#)

Ingat, kurangi konsumsi daging merah, jeroan (usus), dan kurangi sumber makanan yang mengandung protein dengan digoreng – goreng.

- Lemak

Sumber lemak biasanya didapatkan dari berbagai jenis minyak. Maka itu, pilihlah jenis minyak yang sehat seperti minyak zaitun, minyak canola, dan minyak kelapa.

Hindari makanan yang digoreng, karena mengandung lemak jenuh tinggi yang bisa menambahkan timbunan lemak tubuh.



Amiyani Kristina, S.Kep., Ns

Walk 30 minutes ! Olahraga, program penurunan berat badan terdiri dari pengaturan aktivitas fisik juga penting. Meningkatkan aktivitas fisik minimal 1 jam/hari, pilihlah jenis olahraga yang dijalani dengan kombinasi olahraga aerobik, jalan cepat, lari senam dan olahraga yang melatih kekuatan otot.

Ingat, batasi tidur yang berlebihan dan tingkatkan aktivitas fisik !

Cegah Obesitas Dengan Pola Hidup Sehat

Penulis: Amiyani Kristina, S.Kep., Ns & Dr. Titih Huriah, S.Kep., Ns, M.Kep., Sp.Kom (Mahasiswa Program Magister Keperawatan & Dosen Magister Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta)

[Amiyani Kristina](#)[Bahaya Obesitas](#)[Dr. Titih Huriah](#)[Universitas Muhammadiyah Yogyakarta](#)

Redaksi

[Tentang Kami](#) [Kontak Kami](#) [Pedoman Pemberitaan Media Siber](#)

© 2017 - 2019 All Rights Reserved - PapuaBaratOke.Com

Published by: PT. Prima Mediatama Papua

Social Media Auto Publish Powered By : XYZScripts.com