

## Mendukung Hari Obesitas Sedunia



**4 Maret 2024**

Penulis: Dr Chrystal Fong Chern Ying (MBBS Melb (Aus), FRACGP)

Dokter Keluarga dengan minat khusus dalam perawatan pencegahan dan kesehatan

Lokasi: Singapura

Tanggal publikasi: 4 Maret 2024

### **4 Maret menandai Hari Obesitas Sedunia.**

Koalisi Aksi Obesitas (OAC) adalah lebih dari 80.000 organisasi nirlaba Nasional 501 (c) (3) yang didedikasikan untuk melayani kebutuhan setiap individu yang terkena obesitas.

Poin-poin penting:

- 42% pasien tidak nyaman mendiskusikan berat badan dengan dokter umum
- Pasien yang hidup dengan obesitas secara rutin menghadapi stigma dan berjuang untuk mengakses dukungan.
- Profesional kesehatan memiliki tanggung jawab untuk mempelajari cara mendekati hal ini dengan cara yang efektif yang berpusat pada orang selama konsultasi kesehatan dan memanfaatkan platform media untuk menyebarkan pesan.

- OAC mendorong semua media, blogger, dan lainnya untuk menggunakan Bahasa Pertama Orang dalam tulisan mereka. Dengan memanfaatkan Bahasa yang Pertama Orang, kita dapat lebih memberantas bias berat badan dan stigma.
- Obesitas sangat umum, mempengaruhi 1 dari 6 orang dewasa dan 1 dari 11 anak-anak di seluruh dunia pada tahun 2020.
- Hampir 100% lebih banyak anak-anak di seluruh dunia akan hidup dengan obesitas pada tahun 2035 dari tahun 2020.
- Obesitas pada masa kanak-kanak dapat sangat mempengaruhi kesejahteraan fisik, sosial dan emosional, kinerja akademik dan harga diri. Ini sering berlanjut hingga remaja dan dewasa.
- Kaum muda tidak pernah menjadi penyebab lingkungan yang tidak sehat dan tidak terjaga, tetapi mereka seringkali yang paling terpengaruh.
- Obesitas orang dewasa diperkirakan akan meningkat lebih dari 60% antara tahun 2020 dan 2035.
- Selain menjadi penyakit itu sendiri, obesitas terkait dengan berbagai hasil kesehatan fisik dan mental yang merugikan.
- Menghindari stigma adalah langkah pertama yang penting dalam mendekati obesitas.
- Memberi label individu sebagai 'obesitas' menciptakan perasaan negatif terhadap individu dengan obesitas dan melanggengkan bias berat badan.
- 19% orang melaporkan bahwa mereka akan menghindari janji medis di masa depan jika dokter mereka menstigmatisasi mereka tentang berat badan mereka.
- 21% orang melaporkan bahwa mereka akan mencari dokter baru jika mereka merasa dokter telah menstigmatisasi mereka tentang berat badan.
- Menyebut individu sebagai 'obesitas' telah terbukti memengaruhi bagaimana perasaan individu tentang kondisi mereka dan seberapa besar kemungkinan mereka mencari perawatan medis.

Bagaimana kami sebagai profesional kesehatan mendukung upaya OAC dalam meningkatkan kesadaran tentang inisiatif baru mereka yang berjudul People-First Language:

- Dengan menggunakan "obesitas", kita merendahkan kemanusiaan individu yang terkena penyakit ini.

Kita dapat mengubah sudut untuk mengekspresikan sebagai:

"Wanita itu dipengaruhi oleh obesitas." alih-alih "Wanita itu obesitas."

| Words and phrases to avoid  | Alternative language and considerations |
|-----------------------------|---|
| x Obese person              | √ Person/individual with obesity        |
| x Obese subject/participant | √ Subject/participant with obesity      |
| x Obese children            | √ Children with obesity                 |

*Labels and adjectives used in reference to people living with obesity*

Words relating to people with obesity should be carefully considered. While not everyone will react the same way, it is best to avoid using certain words as they can carry a very negative connotation to many people. It is also very important to avoid using any word that may be stigmatising, demoralising or criticising one's physical appearance.

| Examples of words and phrases to avoid | Alternative language and considerations   |
|--|---|
| x 'Fat'                                | √ Neutral phrases such as 'individuals with higher weight/BMI' or 'people living with obesity'<br><br>√ Use people-first language |
| x 'Fatty'                              |   |
| x 'Chubster'                           |   |
| x 'Chubby'                             |   |
| x 'Flabby'                             |   |
| x 'Flab'                               |   |
| x 'Supersized'                         |   |
| x 'Mammoth'                            |   |
| x 'Large size'                         |   |

- Memahami bahwa obesitas lebih dari sekadar gaya hidup individu dan pilihan makanan. Akar penyebab obesitas jauh lebih dalam dan dapat berupa genetik, psikologis, sosial budaya, ekonomi dan lingkungan.

### *Judgmental labels and adjectives commonly used when talking about obesity*

Despite increasing evidence that obesity is caused by multiple factors, many people still see obesity as the result of individual behaviours and choices. When talking about obesity, it is not uncommon for individuals to use certain words for dramatic effect. While these are often not meant to be targeting directly a person, their use should still be avoided.

| Examples of words and phrases to avoid | Alternative language and considerations  |
|--|--|
| x 'Curse'<br>x 'Strain'<br>x 'Plague'  | √ Use accurate facts and figures<br>√ Be clear on what the problem is rather than leaving it open to interpretation<br>√ Avoid ambiguous language<br>√ Be explicit on the health consequence. For example, 'Obesity can affect our health in x, y and z ways.' |

Mari kita berbagi pengetahuan kita, mengadvokasi bersama dan meningkatkan kesehatan yang lebih baik bersama.

#towardsbetterhealthoutcomes

### **Tentang penulis:**

Dr Chrystal Fong (MBBS Melbourne, FRACGP) saat ini berpraktik sebagai dokter keluarga di Asia HealthPartners di bawah anak perusahaan Singapore Institute of Advanced Medicine (SAM) Holdings, yang berlokasi di Lucky Plaza, Orchard, Singapura. Dia memiliki minat khusus dalam pencegahan kesehatan dan menggabungkan psikologi olahraga dan prinsip-prinsip kedokteran gaya hidup dalam pemeriksaan kesehatan dan advokasi dalam promosi kesehatan.

### Sumber daya situs web

1. Obesityaction.org
2. StopWeightBias.com