



[worldobesityday.org](http://worldobesityday.org)

#worldobesityday



*Ditulis oleh* Dr Chrystal Fong Chern Ying (MBBS Melb (Aus), FRACGP)

Dokter Keluarga

Tanggal publikasi: 5 Maret 2025

Visi Dr Chrystal adalah untuk mendidik dan memotivasi individu dan populasi menuju hasil kesehatan yang lebih baik.

Misinya adalah untuk membantu memahami artikel Sains yang kaya yang penting bagi kesehatan bagi orang sehari-hari melalui artikelnya dan untuk menyoroti masalah kesehatan utama yang memengaruhi Anda.

## **Kita perlu mengenali obesitas sebagai penyakit dan pendorong penyakit lain.**

Obesitas diakui sebagai penyakit oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO).

Ini dianggap sebagai penyakit karena melibatkan faktor biologis, lingkungan, dan perilaku kompleks yang mengganggu proses tubuh normal dan berdampak signifikan pada kesehatan.

Ini bukan hanya masalah makan berlebihan atau kurangnya kemauan tetapi kondisi multifaset yang memengaruhi banyak sistem dalam tubuh.

Obesitas adalah kondisi jangka panjang yang cenderung memburuk dari waktu ke waktu tanpa intervensi. Ini dapat menyebabkan komplikasi kesehatan tambahan, termasuk diabetes tipe 2, penyakit jantung, tekanan darah tinggi, dan kanker tertentu, menjadikannya penyakit progresif yang membutuhkan penanganan berkelanjutan.

Obesitas mempengaruhi bagaimana fungsi tubuh, terutama dalam kaitannya dengan metabolisme dan pengaturan energi. Kemampuan tubuh untuk menyimpan dan membakar lemak sering diubah pada individu obesitas, yang menyebabkan ketidakseimbangan yang mempengaruhi organ seperti jantung, hati, dan ginjal. Ketidakseimbangan ini dapat berkontribusi pada perkembangan gangguan metabolisme.

Genetika memainkan peran penting dalam obesitas. Gen tertentu dapat memengaruhi bagaimana tubuh individu memproses makanan dan membakar lemak. Faktor-faktor genetik ini dapat memengaruhi nafsu makan, penyimpanan lemak, dan kemampuan tubuh untuk mengatur berat badan, yang selanjutnya mendukung gagasan bahwa obesitas adalah penyakit dengan dasar biologis.

Hormon memainkan peran sentral dalam mengatur rasa lapar, metabolisme, dan penyimpanan lemak. Kondisi seperti resistensi leptin (di mana tubuh tidak merespons sinyal yang menyuruhnya berhenti makan) dan resistensi insulin (di mana tubuh tidak menggunakan insulin dengan benar) umum terjadi pada obesitas dan selanjutnya berkontribusi pada kompleksitas kondisi. Gangguan hormonal ini dapat membuat lebih sulit untuk menurunkan berat badan, bahkan dengan perubahan pola makan atau olahraga.

Obesitas dipengaruhi oleh faktor lingkungan seperti akses ke makanan sehat, status sosial ekonomi, dan aktivitas fisik.

Faktor psikologis, termasuk stres, depresi, dan makan emosional, juga dapat berperan.

Pengaruh lingkungan dan psikologis ini dapat memperburuk obesitas, sehingga sulit bagi individu untuk mengontrol berat badan mereka.

**Mengobati obesitas seringkali membutuhkan pendekatan komprehensif yang mengatasi perubahan gaya hidup, intervensi medis, dan terkadang perawatan bedah, yang semuanya bertujuan untuk mengelola atau membalikkan komplikasi kesehatan yang terkait dengan kondisi tersebut.**

#### **Bagaimana cara menghitung BMI saya?**

BMI Anda dapat dihitung secara manual dengan rumus berikut: berat badan (kg) / tinggi badan<sup>2</sup> (m). Misalnya, seseorang yang memiliki tinggi 74kg dan tinggi 1,74m dapat dihitung sebagai berikut:  $74 / (1,74 * 1,74) = \text{BMI } 24,4$ .

Idealnya, Indeks Massa Tubuh (BMI) Anda harus antara 18,5 dan 22,9kg/m<sup>2</sup>, seperti yang ditunjukkan pada tabel di bawah ini:

BMI	Golongan	Risiko masalah kesehatan seperti penyakit jantung dan diabetes
≥ 27.5	Gemuk	Risiko Tinggi
23.0 – 27.4	Kelebihan berat badan	Risiko Sedang
18.5 – 22.9	Biasa	Risiko rendah (kisaran sehat)

**Catatan:**

BMI tidak boleh digunakan untuk menghitung risiko kesehatan pada wanita hamil, orang dengan tubuh berotot dan orang tua. Nilai BMI ini juga tidak berlaku untuk remaja di bawah 18 tahun.

**Rasio pinggang-pinggul**

Juga dikenal sebagai rasio pinggang-pinggul, adalah lingkaran pinggang dibagi dengan lingkaran pinggul.

Untuk mengukur lingkaran pinggang mereka, seseorang harus berdiri tegak dan menghembuskan napas, lalu mengukur pinggang mereka tepat di atas pusar dengan pita pengukur. Ini seharusnya di mana pinggang terkecil.

Berhati-hatilah untuk tidak menarik pita pengukur terlalu kencang, dan ingatlah untuk mencatat ukuran pinggang sebelum beralih ke pinggul.

Untuk mengukur lingkaran pinggul mereka, berdiri tegak dan bungkus pita pengukur di sekitar bagian pinggul yang paling lebar. Lakukan pengukuran di mana ujung pita pengukur tumpang tindih, sekali lagi jangan menariknya terlalu kencang.

Untuk menghitung WHR, bagi ukuran pertama (lingkaran pinggang) dengan ukuran kedua (lingkaran pinggul). Pengukuran dapat dicatat dalam sentimeter (cm) atau inci (in) tanpa memengaruhi rasio.

Menurut WHO:

- WHR lebih dari 0,85 menunjukkan obesitas pada wanita
- WHR lebih dari 0,90 menunjukkan obesitas pada pria

***Kesimpulan:***

**Obesitas adalah penyakit.**

**Ada harapan.**

**Cari bantuan di lingkungan yang aman dan didukung dengan dokter Anda.**

**Memiliki tim profesional kesehatan dengan dokter medis reguler Anda akan membantu Anda meningkatkan kesehatan Anda untuk jangka panjang.**

**Jika Anda ingin membuat perubahan yang langgeng pada kesehatan Anda, pertimbangkan untuk mencari pelatih kesehatan bekerja sama dengan dokter keluarga Anda untuk membuat rencana kesehatan yang komprehensif dan dipersonalisasi.**

**Poin-poin penting**

- Buat pilihan gaya hidup sehat.
- Terlibat dengan dokter Anda secara teratur untuk pemeriksaan kesehatan Anda.
- Gabungkan pelatihan kesehatan dengan dokter keluarga Anda untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran Anda.

**Kiat kesehatan:**

Kelilingi diri Anda dalam lingkungan hidup sehat yang kondusif.

Perhatikan lingkungan fisik dan digital tempat Anda berada. Luangkan lebih banyak waktu untuk terlibat dengan aktivitas perilaku dan komunitas yang mencari kesehatan untuk menginspirasi dan memotivasi perjalanan kebugaran Anda.

Terlibat dengan dokter dan profesional kesehatan Anda secara teratur.

Jadwalkan pemeriksaan kesehatan secara teratur dengan dokter, pelatih kesehatan, dan profesional kesehatan lainnya.

**Makanan untuk dipikirkan:**

Bersyukurlah untuk satu hari untuk membuat perbedaan bagi kesehatan Anda saat Anda sehat dan aman.

Jangan pernah menganggap remeh kesehatan Anda saat sehat.

Lakukan perbaikan jika tidak.

Kembangkan hubungan yang sehat dengan olahraga. Ini adalah hal terbaik yang dapat Anda lakukan untuk diri Anda sendiri.

Lakukan sesuatu hari ini yang akan berterima kasih kepada diri Anda di masa depan.

Hari terbaik untuk mulai berolahraga adalah hari ini.

### **Pikiran Akhir:**

Lain kali Anda melakukan pemeriksaan kesehatan, luangkan waktu sejenak untuk merenungkan kebiasaan gaya hidup Anda dan diskusikan dengan dokter Anda tentang cara-cara untuk meningkatkan hal di atas menuju Anda dan planet kita yang lebih baik dan sehat.

### **'Menuju hasil kesehatan yang lebih baik'**



**Dr Chrystal Fong** menyediakan skrining kesehatan yang komprehensif dan layanan dokter umum yang sesuai dengan kebutuhan pribadi Anda.

**Kami berharap dapat membantu dalam meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan Anda**

### **Jadwalkan janji temu dengan Dr Chrystal Fong:**



WhatsApp: +65 9234 3477

Telepon: +65 62357888

Email: [wellness@ahppl.com.sg](mailto:wellness@ahppl.com.sg)

Situs web: <http://www.asiahealthpartners.com/>

### **Tentang penulis:**

Dr Chrystal Fong Chern Ying (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.

Dr Chrystal Fong terdaftar dalam daftar editor penyedia skrining kesehatan di Health365, sebuah agensi penerbitan perawatan kesehatan, kesehatan, dan kedokteran estetika di Asia.

Dia ditampilkan dalam edisi ke-6 Britishpedia 'Orang-orang Sukses di Malaysia dan Singapura'.

Dengan minatnya pada kedokteran gaya hidup, teknologi medis, dan kedokteran umur panjang (Bersertifikat), dia juga bangga secara pribadi menjalani pilar kedokteran gaya hidup sendiri dan mengadvokasi melalui komunitas olahraga dan platform media sosialnya.

Mantra pribadinya adalah 'Dunia diubah oleh teladan Anda, bukan pendapat Anda.'

Dia adalah anggota dari Singapore College of Family Physicians, Singapore Medical Association, Singapore Society of Behavioral Health, Singaporean Society of Lifestyle Medicine, American College of Lifestyle Medicine, HIMSS (Healthcare Information and Management Systems Society).

Disertifikasi dalam modifikasi Kesehatan dan Perilaku dengan Akademi Olahraga Internasional, konsultasinya menggabungkan metode pembinaan kesehatan. Dia juga bersertifikat dalam Resep Olahraga dan terdaftar di 'Exercise is Medicine' Singapura.