

BAB II. FENOMENA OBESITAS PADA MASYARAKAT DI PERKOTAAN

II.1 Gizi

Gizi merupakan zat yang biasanya terdapat dalam makanan yang sangat dibutuhkan oleh tubuh, karena tubuh perlu asupan gizi agar bagian-bagian tubuh berfungsi dengan baik. Asupan gizi tersebut biasanya didapatkan dari makanan, sehingga semakin banyak makanan yang masuk ke dalam tubuh maka energi yang masuk juga semakin banyak, jika jumlah yang masuk melebihi dengan yang dibutuhkan oleh tubuh maka akan terjadi penimbunan lemak yang bisa menyebabkan *obesitas*.

Menurut Purnomowati, Diana H, Cahyo S (2016), gizi merupakan zat yang dibutuhkan tubuh untuk membantu pertumbuhan, mempertahankan dan memperbaiki jaringan dalam tubuh, mengatur proses di dalam tubuh, dan menyediakan energi untuk fungsi tubuh, dapat diartikan sebagai komponen pembangun tubuh manusia.

II.1.1 Kelompok Gizi

Gizi merupakan zat yang sangat penting bagi tubuh, baik itu sebagai sumber tenaga atau untuk membantu proses pertumbuhan tubuh. Seperti yang dijelaskan oleh Tim MONSPUB15 dalam bukunya yang berjudul “Dasar Nutrisi Kedokteran” (2016) bahwa zat gizi dibagi menjadi 6 kelompok besar, yaitu:

- **Karbohidrat**

Karbohidrat tersusun dari unsur karbon, hidrogen dan oksigen. Karbohidrat dibagi menjadi 2, yaitu:

1. Karbohidrat sederhana, yang terdiri dari monosakarida, disakarida, gula alkohol dan oligosakarida.
2. Karbohidrat kompleks, yang terdiri dari polisakarida dan juga serat.

Contoh:

1. Monosakarida = buah-buahan manis
2. Disakarida = jenis gula dan madu
3. Polisakarida = beras, singkong.

4. Oligosakarida = biji-bijian, kacang-kacangan. (Tim MONSPUB15, 2016; h.2)

- Lemak

Lemak tersusun atas unsur karbon, hidrogen dan juga oksigen. Hanya saja kandungan oksigennya lebih sedikit dibandingkan dengan karbohidrat.

Contohnya susu, minyak kelapa, alpukat. (Tim MONSPUB15, 2016; h.2)

- Protein

Protein tersusun atas unsur karbon, hidrogen, oksigen, nitrogen, dan juga terkadang terdapat sulfur yang terdiri dari bentuk-bentuk asam amino.

Protein dibagi menjadi 2, yaitu:

1. Protein hewani, yaitu protein yang berasal dari hewan, contohnya seperti telur, daging, dan juga ikan.
2. Protein nabati, yaitu protein yang berasal dari tumbuhan, contohnya seperti tahu dan tempe. (Tim MONSPUB15, 2016; h. 2)

- Vitamin

Vitamin yaitu ikatan-ikatan organik yang membantu berbagai reaksi biokimia yang terjadi di dalam tubuh. Biasanya banyak terdapat di dalam sayuran dan buah-buahan.

Berikut ini pembagian-pembagian vitamin:

1. Vitamin yang larut di dalam air, yaitu vitamin C, dan B kompleks
2. Vitamin yang larut di dalam lemak, yaitu vitamin A, D, E dan K. (Tim MONSPUB15, 2016; h. 2-3)

- Mineral

Mineral merupakan suatu ikatan-ikatan anorganik yang berperan penting dalam reaksi metabolisme dan juga sebagai bagian struktural jaringan tubuh.

Mineral terbagi menjadi 2, yaitu:

1. Makromineral seperti natrium, klorida, kalium, kalsium, magnesium dan sulfur
2. Mikromineral atau trace elemen, seperti: besi, seng, iodium, tembaga, mangan, krom, selenium, molibden, fluor dan kobalt.

- **Air**

Air merupakan zat pelarut atau alat transportasi bagi zat-zat gizi serta sisa metabolisme. (Tim MONSPUB15, 2016; h. 3)

II.1.2 Manfaat Gizi

Zat gizi merupakan sumber energi yang dapat mengatur tubuh, membantu proses pertumbuhan dan metabolisme tubuh. Berdasarkan fungsinya di dalam tubuh, zat-zat makanan dapat dibagi menjadi tiga golongan, yaitu:

- Zat makanan sebagai sumber energi (karbohidrat, lemak dan protein).
- Zat makanan sebagai pembangun (protein, mineral dan air).
- Zat makanan sebagai pengatur (protein, mineral dan vitamin). (Soedarmo & Sediaoetomo, 1974; h. 30)

II.1.3 Masalah Gizi

Masalah gizi merupakan masalah kesehatan masyarakat yang bahkan hampir terjadi di seluruh dunia. Masalah gizi tidaklah hanya masalah kekurangan gizi saja, kelebihan gizi pun kini menjadi masalah gizi, karena dengan kelebihan gizi, maka tubuh akan mengalami penimbunan lemak, hal tersebutlah yang menjadi salah satu penyebab obesitas.

Tabel II.1 Sebab-sebab Gizi Salah (Malnutrition)
 Sumber: Buku "Ilmu Gizi" hal 21, penulis Soedarmo & Sediaoetama (1974)

Makanan berlebihan yang berlarut-larut	<ul style="list-style-type: none"> • Kebanyakan zat pembangun pembentukan jaringan abnormal • Kebanyakan sisa-sisa yang mengganggu ekresi • Banyak enzima yang diperlukan untuk mengolah terlampau banyak makanan 	Kanker, Arteriosclerosis Batu empedu dan sebagainya Diabetes dan sebagainya	Sakit
--	--	---	-------

	<ul style="list-style-type: none"> • Kelenjar-kelenjar kelelahan (<i>exhausted</i>) 		
	Kebanyakan cadangan lemak karena kebanyakan kalori (fisiologik)	Obesitas	Tidak Sehat, tidak sakit
Makanan seimbang	KESEHATAN SEMPURNA		KESEHATAN SEMPURNA
Makanan kurang yang berlarut-larut	<ul style="list-style-type: none"> • Cadangan zat makanan digunakan, setelah habis, kadar zat makanan dalam jaringan kurang (<i>tissue depletion</i>) • Kelainan dalam susunan biokimia (<i>biochemical lesion</i>) 	Keluhan-keluhan samar, merasa cepat lelah, kurang kegairahan bekerja, daya tahan umum mengurang	Tidak Sehat, tidak sakit
	<ul style="list-style-type: none"> • Gangguan fungsional (<i>Functional changes</i>) • Kelainan anatomis (<i>Anatomical changes</i>) 	Hemeralopia	Sakit
		Beri-beri	

Berdasarkan tabel di atas maka dapat disimpulkan bahwa penyebab gizi salah satunya diawali dari kelebihan atau pun dari kekurangan gizi yang terus berlarut-larut. *Obesitas* merupakan salah satu penyakit yang dapat terjadi karena makan yang berlebihan secara berlarut-larut, hal tersebut dikarenakan tubuh akan mengalami kebanyakan cadangan lemak atau kalori yang tidak dapat diserap oleh tubuh.

II.2 Masalah Kelebihan Gizi

Menurut laporan WHO pada tahun 2000, *obesitas* menjadi masalah global yang melanda masyarakat di dunia, baik itu negara maju maupun negara berkembang. Berikut ini angka kejadian obesitas di negara-negara maju.

Tabel II.2 Angka Kejadian Obesitas di Berbagai Negara
 Sumber: Buku “*Obesitas & penanggulangannya*” hal 8. Penulis Wiramihardja (2004)

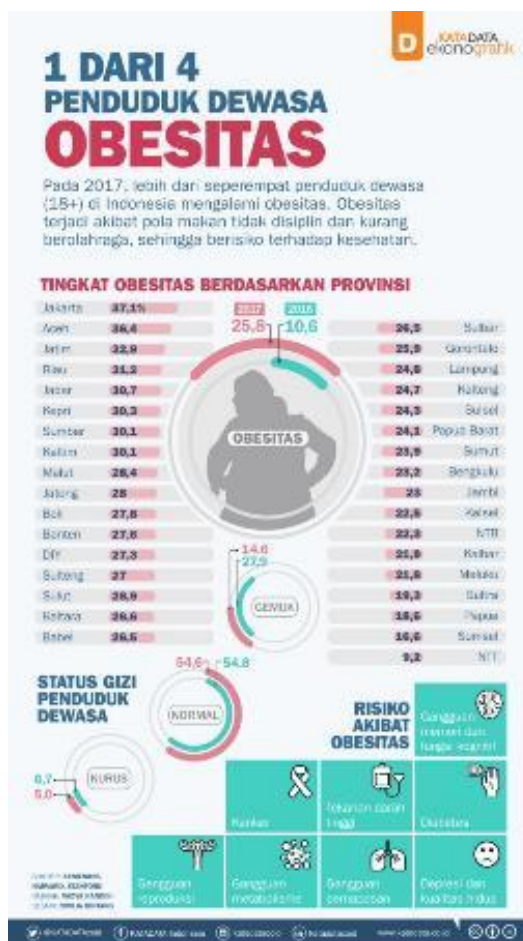
Negara	Tahun	Angka kejadian obesitas (%)	
		Pria	Wanita
Amerika Serikat	1980	12,3	16,5
	1994	19,9	24,9
Kanada	1981	8,5	9,3
	1990	15	15
Inggris	1987	7	12
	1995	15	16,5
Jerman	1985	13,7	22,2
	1992	20,5	26,8

Dari data tabel di atas dapat disimpulkan bahwa angka kejadian di negara-negara tersebut terus meningkat. Kira-kira 1 dari 5-7 orang pria dewasa dan 1 dari 4-5 orang wanita dewasa di negara maju menderita *obesitas*. (Wiramihardja, 2004; h. 8)

Itu artinya *obesitas* bukan hanya terjadi di Indonesia, bahkan Negara maju seperti Amerika pun mengalami kesulitan menangani fenomena tersebut, karena hal itulah dari tahun ke tahun *obesitas* cenderung terus meningkat. Hal tersebutlah yang juga dapat meningkatkan resiko terkena penyakit-penyakit berbahaya lainnya, yang bahkan dapat memicu kematian.

II.2.1 *Obesitas*

Menurut Marianti *obesitas* adalah penumpukan lemak yang tinggi di dalam tubuh, sehingga berat badan menjadi di luar batas ideal. Selain masalah kesehatan fisik, *obesitas* juga dapat menyebabkan masalah psikologis, yaitu seperti stres dan depresi. (alodokter.com, 2018; p. 1 & 3)



Gambar II.1 Tingkat *Obesitas* Berdasarkan Provinsi

Sumber: <https://katadata.co.id/infografik/2018/04/05/1-dari-4-penduduk-dewasa-mengalami-obesitas>

Salah satu cara untuk mengetahui *obesitas* yaitu dengan mengukur Indeks Massa Tubuh (*Body Mass Index/ BMI*). *Body Mass Index* (BMI) merupakan metode pengukuran dengan membandingkan tinggi dan berat badan. (Web Kesehatan, 2017; p. 1-2)

Berikut ini merupakan standar *range Body Mass Index* (BMI), berdasarkan *U.S.Centers for Disease Control and Prevention*:

Tabel II.3 *Body Mass Index*
Sumber: Web Kesehatan (2017)

Status	<i>Body Mass Index</i> (BMI) range
<i>Underweight/</i> Berat badan kurang	< 18,5
<i>Healthy weight/</i> Berat badan normal	18,4 – 24,9
<i>Overweight/</i> Berat badan berlebih	25 - 29,5
<i>Obese/</i> Obesitas	> 30

(Web Kesehatan, 2017; p. 1-2)

Cara menghitung *Body Mass Index*/ (BMI)

$$\frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)}^2}$$

Contoh ini diambil dari responden yang mengikuti kuesioner, yang dirahasiakan identitasnya. Responden ini memiliki berat badan 88 kg dengan tinggi 170 cm.

$$\frac{88 \text{ (kg)}}{1,7 \text{ (m)}^2} = \frac{88}{2,89} = 30,44$$

Berdasarkan dari hasil contoh yang didapat yaitu sebesar 30,44, dan berdasarkan tabel di atas yang > 30 sudah termasuk ke dalam *obesitas*. Jadi dengan hasil yang didapat 30,44 maka responden ini sudah mulai memasuki tahap *obesitas*.

II.2.1.1 Penyebab *Obesitas*

Penyebab *obesitas* yang paling mendasar biasanya dipicu dari pola makan yang tidak teratur yang diikuti dengan aktivitas tubuh yang kurang. Berikut ini adalah faktor-faktor lainnya yang dapat menjadi penyebab orang-orang menderita *obesitas* menurut Wiramihardja (2004):

- Faktor *Herditer* atau Faktor Keturunan
- Asupan Energi dan Pola Kebiasaan Makan Penderita *Obesitas*
- Pola Kebiasaan Aktivitas Fisik Penderita *Obesitas*

Kebanyakan penderita *obesitas* adalah inaktif, sehingga energi yang digunakan untuk menjalankan aktivitas sangat sedikit. *Obesitas* terjadi biasanya dikarenakan kalori yang dikonsumsi lebih banyak ketimbang jumlah kalori yang dibakar oleh tubuh. Berikut ini beberapa faktor penyebab *obesitas* yang dikutip dari webkesehatan.com (2017), diantaranya:

- Faktor Genetik/ Keturunan. (Web Kesehatan, p. 4)
- Faktor Usia
Kemampuan metabolisme tubuh semakin berkurang seiring bertambahnya usia. (Web Kesehatan, p. 5)

- Faktor *Gender*
Wanita lebih beresiko terkena *obesitas* dibandingkan dengan pria, hal tersebut dikarenakan pria memiliki metabolisme yang lebih tinggi dibandingkan dengan wanita. (Web Kesehatan, p. 6)
- Faktor Lingkungan
Faktor lingkungan ini biasanya meliputi makanan yang dikonsumsi dan keaktifan setiap harinya. (Web Kesehatan, p. 7)
- Aktivitas Fisik.
Aktif secara fisik akan membutuhkan lebih banyak kalori dibandingkan dengan yang tidak. (Web Kesehatan, p. 8)
- Obat-obatan
Beberapa obat jenis steroid dan antidepresan dapat menyebabkan *obesitas*. (Web Kesehatan, p. 9)

II.2.1.2 Tipe-tipe *Obesitas*

Menurut Wiramihardja (2004) di dalam bukunya yang berjudul “*Obesitas dan penanggulangannya*” menyatakan, berdasarkan dengan distribusi lemak di dalam tubuh, maka *obesitas* dibagi menjadi 2 tipe, yaitu tipe buah apel dan tipe buah pear.

- Tipe Buah Apel
Obesitas tipe ini disebabkan oleh lemak yang tersimpan di bawah kulit dinding perut dan rongga perut yang disebut gemuk di perut. Orang yang gemuk di perut memiliki bentuk tubuh seperti buah apel. (Wiramihardja 2004, h. 34)



Gambar II.2 *Obesitas* Tipe Buah Apel

Sumber: <https://mathusen.files.wordpress.com/2010/01/type-android.jpg>
(Diakses pada 03/11/2018)

- Tipe Buah Pear

Tipe obesitas ini disebabkan oleh lemaknya yang tersimpan di bawah kulit daerah pinggul dan paha atau disebut dengan gemuk di pinggul. Orang yang gemuk di pinggul tersebut memiliki bentuk tubuh seperti buah pear, tipe *obesitas* ini sering terdapat pada perempuan. (Wiramihardja 2004, h. 35)



Gambar II.3 *Obesitas* Tipe Buah Pear

Sumber: <http://i.epochtimes.com/assets/uploads/2009/09/909032036432042-600x400.jpg>
(Diakses pada 03/11/2018)

II.2.1.3 Konsekuensi dan Risiko *Obesitas*

Obesitas tidaklah hanya tentang berat badan yang berlebih, selain para penderita *obesitas* harus menghadapi permasalahan berat badannya yang berlebih tetapi penderita *obesitas* pun harus bersiap-siap dengan risiko lainnya, yaitu terkena penyakit komplikasi lainnya. Menurut Wiramihardja (2004) *obesitas* dapat mengakibatkan penyakit kronis noninfeksi atau disebut dengan penyakit penyerta *obesitas* yang terbagi menjadi dua golongan:

- Penyakit penyerta *obesitas* yang mengganggu, diantaranya:
 1. Gangguan pernapasan
 2. Nyeri tulang dan otot yang kronis
 3. Gangguan kulit
 4. Ketidaksuburan. (Wiramihardja 2004, h. 37)

- Penyakit penyerta *obesitas* yang berbahaya, diantaranya:
 1. Gangguan jantung dan pembuluh darah, seperti: *hipertensi*, *stroke* dan jantung koroner.
 2. *Diabetes*.
 3. Kanker yang berkaitan aktivitas hormon.
 4. Penyakit hati dan kantung empedu (Wiramihardja 2004, h. 35)

II.2.2 Hipertensi

Hipertensi merupakan kondisi tekanan darah yang tinggi. Tekanan darah merupakan kekuatan darah yang mendorong dinding arteri dari jantung yang memompa darah melalui arteri, tekanan darah yang tinggi juga dapat mengganggu sistem sirkulasi.

Kategori	Sistolik (mmHg)	Diastolik (mmHg)
Normal	< 120	< 80
Pre hipertensi	120 - 139	80 - 89
Hipertensi Tahap 1	140 - 159	90 - 99
Hipertensi Tahap 2	> 160	> 100

Gambar II.4 Contoh Tekanan Darah

Sumber: <https://1.bp.blogspot.com/0NHq67xf6gc/WXC5HnBqBNI/AAAAAAAAQZQ/DI6DUjSPNwMrGwWaX51VXR00Wu89SfXYgCLcBGAs/s1600/penyakit-hipertensi-tekanan-darah-tinggi-1-300x267.jpg>
(Diakses pada 03/11/2018)

Tekanan darah dibagi menjadi dua angka, tekanan angka atas atau sistolik dan angka bawah atau diastolik. Tekanan sistolik merupakan tekanan maksimal jantung saat berkontraksi, sedangkan tekanan diastolik merupakan tekanan darah minimum saat jantung istirahat. Menurut Samiadi (2016), tekanan darah normalnya sekitar 120/80 mm Hg, sedangkan untuk penderita *hipertensi* biasanya di atas 160/90 mm Hg.

II.2.2.1 Penyebab *Hipertensi*

Lebih dari 90% kasus yang terjadi belum bisa dipastikan penyebabnya, namun menurut Willy dalam *alodokter.com* (2018) ada beberapa faktor yang dapat meningkatkan resiko terkena *hipertensi*, diantaranya:

- Usia
Biasanya terjadi pada usia 45 tahun untuk pria dan 65 tahun untuk wanita.
- Faktor Gen/ Keturunan
- *Obesitas*
Obesitas mengakibatkan meningkatnya jumlah nutrisi dan oksigen yang mengalir ke dalam sel.
- Terlalu banyak makan garam
Mengakibatkan tingginya natrium di dalam darah yang dapat menyebabkan cairan tertahan dan juga dapat meningkatkan tekanan darah.
- Kurang aktivitas fisik
Mengakibatkan *obesitas*, yang merupakan salah satu faktor resiko *hipertensi*.
(Willy, 2018)

II.2.2.2 Pencegahan dan Pengobatan *Hipertensi*

Hipertensi dapat dicegah dan juga diobati jika penderita mau merubah gaya hidupnya menjadi lebih sehat lagi, sehingga tekanan darah bisa diturunkan dan dikendalikan tanpa harus mengonsumsi obat-obatan terlalu berlebih. Seperti menurut Willy dalam *alodokter.com* (2018) langkah yang dapat diambil tersebut bisa diterapkan melalui:

- Menjaga berat badan ideal.
- Berolahraga
Minimal 2-3 jam setiap minggunya.
- Konsumsi makanan rendah lemak dan kaya serat, seperti beras merah, buah-buahan dan sayur-sayuran.
- Mengurangi konsumsi garam.
- Mengurangi konsumsi alkohol.
- Berhenti merokok

Karena merokok dapat membuat arteri menyempit, sehingga dapat meningkatkan resiko *hipertensi*, serangan jantung dan juga *stroke*.

- Konsumsi kafein secukupnya. (Willy, 2018)

Langkah-langkah di atas tersebut sebenarnya bukan hanya sebagai cara untuk mengobati *hipertensi* namun juga bisa dilakukan oleh orang yang bukan penderita sebagai salah satu usaha untuk mencegah terkena *hipertensi*, karena sebaiknya-baiknya yaitu mencegah daripada mengobati.

II.2.3 Diabetes

Diabetes merupakan salah satu penyakit yang diakibatkan dari *obesitas*. Menurut Marianti dalam *alodokter.com* (2018), *diabetes* merupakan penyakit dengan kadar gula darah jauh di atas normal.

Diabetes merupakan saat kondisi tubuh mengalami ketidakpekaan terhadap pengaruh hormone insulin. Menurut Wiramihardja (2004) insulin merupakan hormon yang diproduksi oleh sel-sel yang ada di dalam limpa (pankreas). Hormon ini mengatur kadar glukosa (gula) darah, insulin akan diproduksi setelah makan untuk menurunkan kadar glukosa, namun bila dalam 2 jam setelah makan kadar glukosa tidak turun maka keadaan itu disebut sebagai gangguan toleransi terhadap glukosa atau *Impaired Glucose Tolerance (IGT)*, sedangkan *Insulin Resistance* merupakan suatu kondisi dimana kadar insulin normal, bahkan meningkat, namun tidak mampu menurunkan kadar glukosa. (Wiramihardja, 2004; h. 38)

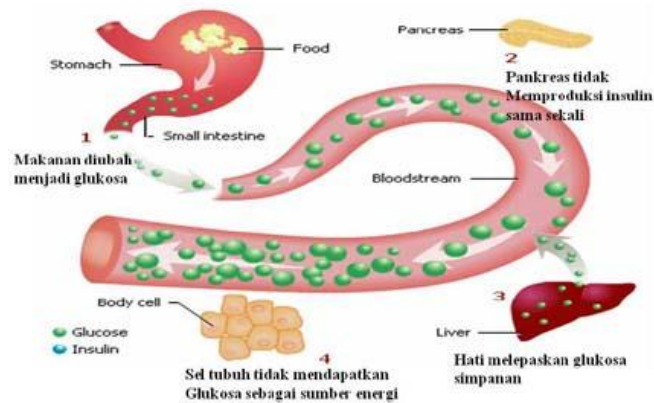
II.2.3.1 Tipe-tipe Diabetes

Penyakit *diabetes* ini dapat digolongkan menjadi 2 tipe, diantaranya:

- *Diabetes* tipe 1

Diabetes ini sangat bergantung dengan *insulin (Insulin Dependent Diabetes Mellitus = IDDM)*, yaitu *diabetes* yang terjadi pada usia muda. Tubuh tidak atau bahkan hampir tidak memproduksi insulin, sehingga untuk pengaturan glukosa darah, insulin harus diberikan dalam bentuk obat suntik. (Wiramihardja, 2004; h. 39)

Mekanisme siklus gula darah (DM Tipe 1)

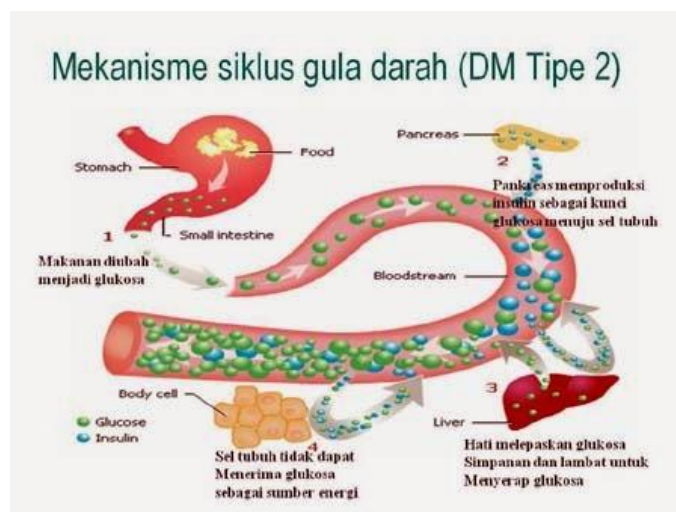


Gambar II.5 Siklus Darah *Diabetes* Tipe 1

Sumber: https://ipsehat.blogspot.com/2015/12/gejala-diabetes-mellitus-tipe-1_28.html
(Diakses pada 03/11/2018)

- *Diabetes* tipe 2

Diabetes ini tidak bergantung dengan *insulin* (*Non Insulin Dependent Diabetes Mellitus* = NIDDM), tubuh masih bisa memproduksi *insulin* sendiri namun jumlah yang diproduksi tidak banyak, sehingga nantinya akan mengalami *insulin resistance*. Pengaturan kadar glukosa pada penderita ini masih dapat dilakukan dengan diet, olahraga, dan obat anti *diabetes* yang diberikan dalam bentuk tablet. (Wiramihardja, 2004; h. 39)



Gambar II.6 Siklus Darah *Diabetes* Tipe 2

Sumber: <http://gudangcaramengatasi.blogspot.com/2014/03/obat-dpp-4-inhibitor-menjaga-glukosa.html>
(Diakses pada 03/11/2018)

II.2.3.2 Gejala *Diabetes*

Sangat penting untuk mengetahui gejala awal apa saja bagi penderita *diabetes* tersebut, sehingga dapat mencegah lebih awal agar risiko *diabetes* tidak terlalu tinggi. Berdasarkan penjelasan Marianti dalam *alodokter.com* (2018) ada beberapa gejala umum yang dirasakan oleh penderita *diabetes*, diantaranya:

- Sering haus.
- Sering buang air kecil, khususnya malam hari.
- Sering merasa lapar.
- Berat badan terus turun tanpa sebab.
- Massa otot berkurang
- Terdapat keton dalam *urine*.

Keton merupakan produk sampingan yang dihasilkan dari metabolisme otot dan lemak ketika produksi insulin tidak cukup.

- Cepat merasa lelah.
- Pandangan kabur.
- Luka lama sembuh
- Sering infeksi pada gusi, kulit, vagina atau saluran kemih. (Marianti, 2018)

II.2.4 *Stroke*

Stroke merupakan salah satu penyakit yang diakibatkan *obesitas*. *Stroke* terjadi disaat otak kehilangan fungsinya yang diakibatkan aliran darah ke otak terhenti. Jika darah yang mengalir ke otak terhenti maka otak tidak akan mendapatkan oksigen dan dapat menyebabkan kerusakan fungsi otak permanen.

II.2.4.1 Penyebab *Stroke*

Menurut Willy dalam *alodokter.com* (2018) ada beberapa faktor yang dapat memicu risiko terkena *stroke*, yaitu;

- Faktor kesehatan:
 1. *Hipertensi*.
 2. *Diabetes*.
 3. Kolesterol tinggi.
 4. *Obesitas*.

5. Penyakit jantung.
 6. *Sleep apnea*.
 7. Pernah mengalami serangan jantung sebelumnya. (Willy, 2018)
- Faktor gaya hidup:
 1. Merokok.
 2. Kurang aktivitas fisik.
 3. Konsumsi obat-obatan berbahaya.
 4. Kecanduan alkohol. (Willy 2018)
 - Faktor lainnya:
 1. Faktor keturunan.
 2. Usia

Semakin bertambah usia, resiko *stroke* juga ikut bertambah. (Willy, 2018)

II.2.4.2 Gejala *Stroke*

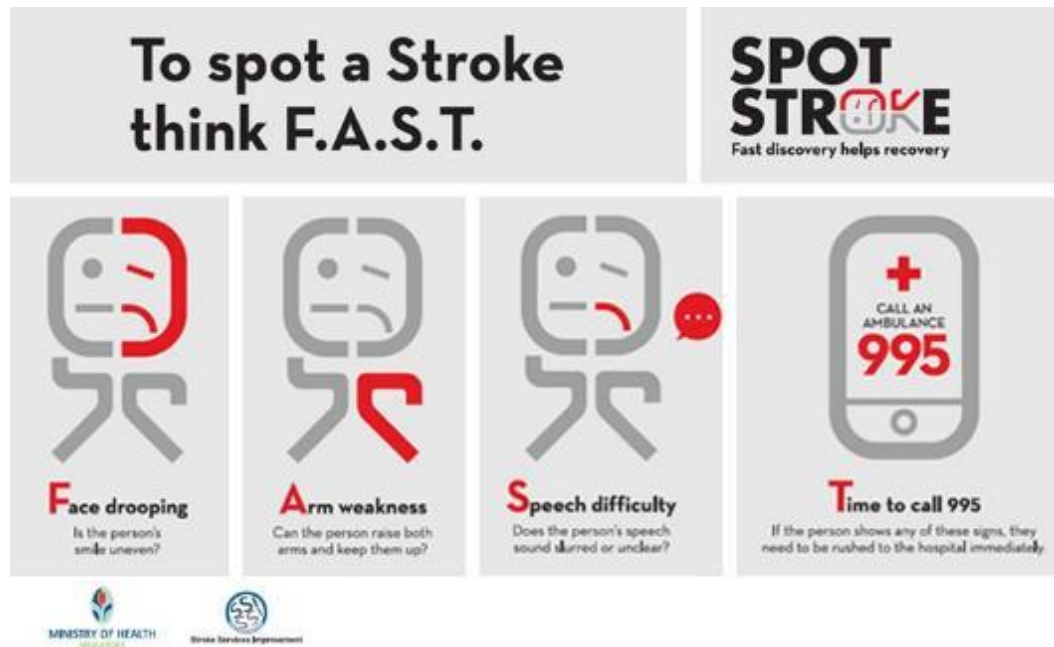
Stroke terjadi secara tiba-tiba, dan selalu menyerang satu sisi bagian tubuh, dan semakin memburuk dalam jangka waktu 24 sampai 72 jam. Menurut Willy dalam *alodokter.com* (2018), *stroke* memiliki 3 gejala, diantaranya:

- *Face* (Wajah)\

Wajah terlihat menurun pada satu sisi, karena mulut atau mata terkulai.
- *Arms* (Lengan)

Tidak mampu mengangkat lengannya karena mati rasa, dan juga tungkai yang satu sisi dengan lengan juga mengalami kelemahan.
- *Speech* (Bicara)

Ucapan tidak jelas, atau bahkan tidak dapat berbicara meskipun terlihat sadar.



Gambar II.7 Gejala *Stroke* Yang Mudah Diingat

Sumber: <https://www.healthxchange.sg/stroke/essential-guide-stroke/stroke-act-fast>
(Diakses pada 03/11/2018)

II.2.5 Serangan Jantung

Menurut Marianti dalam *alodokter.com* (2018), serangan jantung merupakan terhambatnya aliran ke otot jantung, sehingga jantung tidak mendapatkan oksigen. Serangan jantung juga biasa disebut dengan *infark miokard*.

II.2.5.1 Penyebab Serangan Jantung

Penyebab serangan jantung biasanya dipicu oleh beberapa faktor yang dapat meningkatkan risiko penyakit jantung koroner, antara lain:

- Merokok.
- *Diabetes*.
- Kolesterol tinggi.
- *Hipertensi*.
- Kebiasaan menginsumsi makanan berlemak
- *Obesitas*. (Marianti, 2018)

II.2.5.2 Gejala Serangan Jantung

Gejala yang paling umum biasanya yaitu terasa nyeri pada bagian dada seperti tertimpa benda yang sangat berat. Rasa sakit juga terkadang di rahang, pundak atau lengan. Rasa nyeri sering dideskripsikan seperti diremas, tertekan. Menurut Marianti (2018) gejala yang mungkin muncul, diantaranya:

- Sesak napas.
- Sakit pada bagian dada.
- Merasa lemah dan pusing.
- Merasa sangat gelisah dan cemas.(Marianti 2018)



Gambar II.8 Tempat-tempat Nyeri Gangguan Jantung

Sumber:<http://sehatjantungku.com/wp-content/uploads/2015/02/rasa-nyeri-pada-serangan-jantung-koroner.jpg>
(Diakses pada 03/11/2018)

II.3 Siklus Dampak Buruk *Obesitas*

Masyarakat perkotaan cenderung beresiko lebih tinggi terkena *obesitas* dibandingkan dengan masyarakat pedesaan, salah satu hal tersebut dikarenakan dengan menjamurnya makanan-makanan cepat saji (*junkfood, fastfood*), kalori yang dihasilkan dari makanan seperti itu sangatlah tinggi, sehingga orang perkotaan menjadi lebih beresiko tinggi terkena *obesitas* dibandingkan orang pedesaan.

Kemajuan teknologi sekarang yang semakin berkembang pesat membuat orang perkotaan menjadi lebih malas, karena sudah banyak layanan jasa berbasis *online*, sehingga ketika ingin makan pun tinggal pesan *online*, hal tersebut juga mengurangi aktivitas tubuh, sehingga jumlah kalori yang masuk tidaklah sesuai dengan jumlah energi yang dikeluarkan, hal tersebut dapat menimbulkan obesitas karena akan terjadi pengendapan-pengendapan zat gizi dalam tubuh.

Ketika orang sudah terkena *obesitas*, maka akan terjadi penurunan sistem kinerja pada tubuh, hal tersebutlah yang dapat memicu munculnya penyakit-penyakit baru. Penderita obesitas cenderung menganggap itu sebagai kasus kegemukan biasa, padahal obesitas dapat memicu penyakit-penyakit berbahaya lainnya, seperti *hipertensi*, *stroke*, *diabetes*, bahkan hingga serangan jantung, penyakit terusan seperti itulah yang membuat *obesitas* menjadi salah satu dari kelima penyumbang kematian tertinggi di dunia.

II.4 Program Pemerintah Terkait *Obesitas*

Demi meningkatkan kesehatan masyarakat dan juga menurunkan tingkat *obesitas* di Indonesia. Pemerintah sendiri telah menggalakkan Program Perilaku CERDIK, yaitu:

- Cek kesehatan secara rutin.
- Enyahkan asap rokok.
- Rajin beraktivitas fisik.
- Diet sehat dengan kalori seimbang.
- Istirahat yang cukup.
- Kelola stres.

Jika hal tersebut dilakukan dengan teratur, maka akan besar kemungkinannya untuk dapat terhindar dari berbagai penyakit, khususnya *obesitas*.



Gambar II.9 Contoh Kampanye *Obesitas* Kementerian Kesehatan
 Sumber: http://p2ptm.kemkes.go.id/uploads//TmQwU05BQS9YYIJpanB5VnNtRldFUT09/24_April_04.png
 (Diakses pada 03/12/2018)

II.5 Karakteristik Masyarakat Perkotaan

II.5.1 Perkotaan

Perkotaan merupakan sebuah wilayah berpenduduk yang padat, hanya sedikit wilayahnya yang memiliki sektor pertanian dan bahkan tidak memiliki sama sekali sektor pertanian maupun sektor perikanan, daerah perkotaan memiliki penduduk yang relatif sangat banyak dan para penduduknya pun beragam dengan berbagai macam aktivitas kerja yang tinggi. Perkotaan memiliki fasilitas-fasilitas umum yang cukup banyak untuk membantu masyarakatnya, hidup di perkotaan pun cenderung lebih keras dan lebih sulit, karena penduduk kota sangat banyak sehingga menimbulkan banyak persaingan yang akhirnya membuat penduduk perkotaan cenderung bersikap individualistis.

Menurut Bintarto, kota merupakan suatu jaringan kehidupan manusia yang ditandai dengan kepadatan penduduknya yang sangat tinggi, dan dengan beragamnya strata sosial ekonomi secara heterogen dengan coraknya yang materialistis. Masyarakat yang mendiami perkotaan biasanya terdiri dari pendatang dan warga asli yang tinggal di daerah tersebut. Jadi bisa disimpulkan bahwa kota merupakan tempat bercampurnya orang-orang, dikarenakan banyaknya pendatang yang tinggal di kota sehingga kota bersifat heterogen.

II.5.2 Masyarakat

Pada masa sekarang masyarakat sering dibedakan antara masyarakat pedesaan dan perkotaan. Masyarakat pedesaan dan perkotaan memiliki karakteristiknya masing-masing.

II.5.2.1 Ciri-ciri Masyarakat Perkotaan

Menurut Poplin (1972) yang dikutip Ayuningtias (2015), ciri-ciri masyarakat perkotaan adalah sebagai berikut:

1. Berperilaku heterogen.
2. Dilandasi konsep pengendalian diri dan kelembagaan.
3. Mobilitas sosial/ dinamik.
4. Berorientasi pada rasionalitas dan fungsi.
5. Kebauran.
6. Birokrasi fungsional dan nilai-nilai sekular.
7. Individualisme.



Gambar II.10 Contoh Kehidupan Perkotaan

Sumber : <https://asset.kompas.com/data/photo/2013/10/30/1320021image780x390.jpg>
(Diakses pada 18/11/2108)

Jadi masyarakat kota ini lebih individualistik dan dinamis, sehingga masyarakat kota cenderung berlomba-lomba untuk mencapai sesuatu, penuh dengan aktivitas yang padat, karena kepadatan itulah sehingga masyarakat kota selalu mencari cara yang agar lebih cepat dan efisien dalam berbagai bidang.

II.6 Analisis Data

II.6.1 Hasil Kuisisioner Tentang Dampak Buruk Kelebihan Gizi

Kuisisioner merupakan sebuah alat dalam pengumpulan data yang nantinya akan diubah untuk dapat menghasilkan informasi tertentu. Kuisisioner ini dilakukan untuk mengetahui tingkat kesadaran masyarakat terhadap dampak buruk dari kelebihan gizi yang dilaksanakan pada Januari 2017 kepada responden di Kota Bandung.

Berdasarkan data-data yang telah diperoleh dari berbagai tempat di Kota Bandung. Data-data tersebut diperoleh melalui kuisisioner pada responden dengan rentang umur 18 – 24 tahun. Maka dari hasil jawaban kuisisioner, dapat disimpulkan sebagai berikut:

- **Pemahaman Tentang Pengertian Gizi**

Seperenam responden mengetahui pemahaman mengenai gizi, dan para responden juga bisa menjelaskan pengertian gizi sesuai dengan pemahamannya masing-masing, seperempat lainnya tidak mengetahui pemahaman dasar mengenai gizi yang artinya masih kurangnya pengetahuan umum masyarakat mengenai gizi.

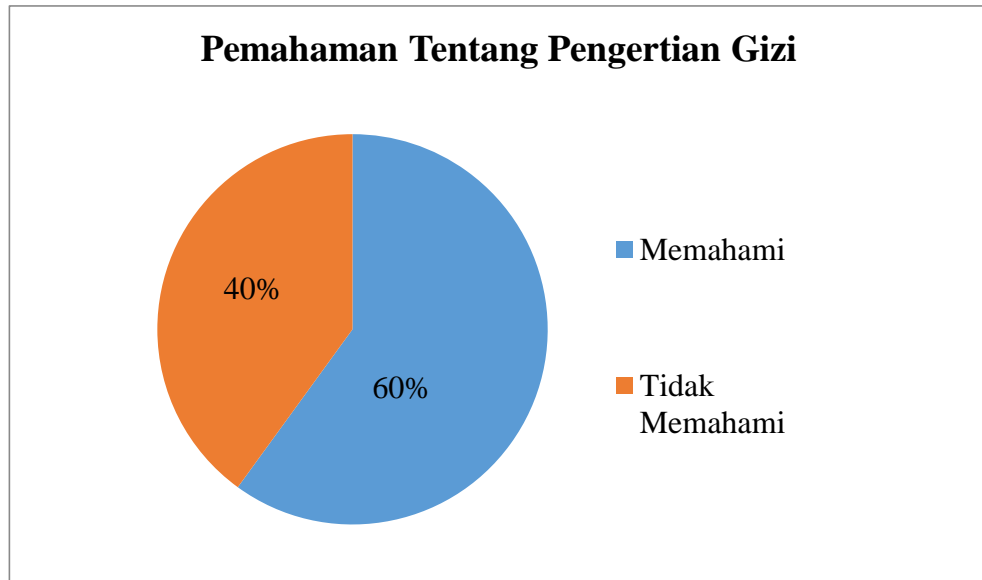


Diagram II.1 Pemahaman Tentang Gizi
Sumber : Data Pribadi

- **Hidup Sehat**

40% responden merasa sudah hidup secara sehat sedangkan 60% orang lainnya merasa belum dapat hidup secara sehat. Ini menunjukkan masih kurangnya kesadaran responden untuk menjaga kesehatan tubuhnya

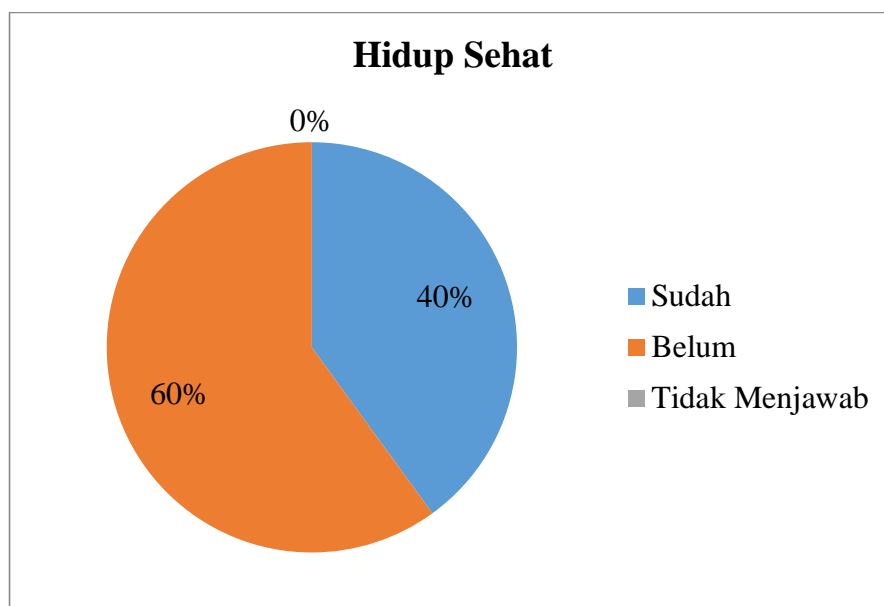


Diagram II.2 Hidup Sehat
Sumber: Data Pribadi

- **Kelebihan Gizi Dapat Mengganggu Kesehatan**

70% responden mengetahui bahwa kekurangan gizi merupakan bagian dari permasalahan gizi dan dapat mengganggu kesehatan tubuh, namun 30% diantaranya tidak mengetahui jika kelebihan gizi dapat mengganggu kesehatan tubuh. Ini artinya masih kurangnya informasi yang didapat oleh masyarakat.

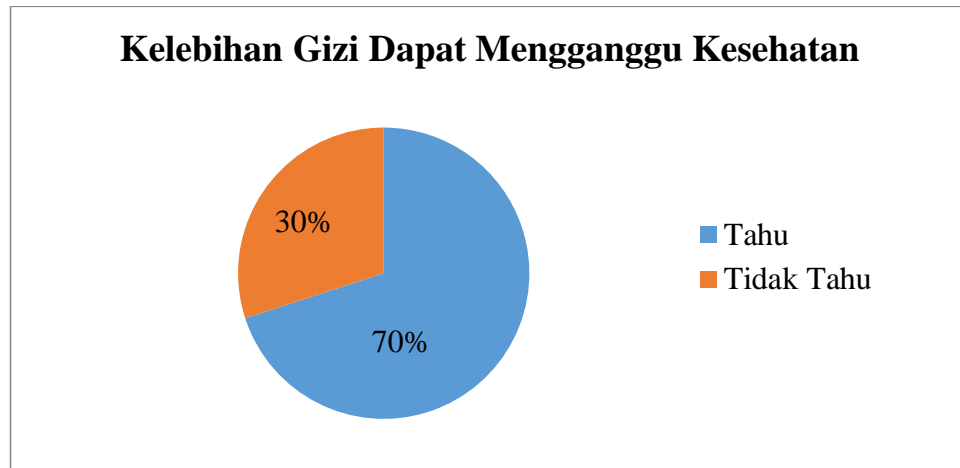


Diagram II.3 Kelebihan Gizi Dapat Mengganggu Kesehatan
Sumber: Data Pribadi

- **Pemahaman Tentang *Obesitas***

Hampir semua responden memahami tentang *obesitas*, dan responden juga bisa menjelaskannya sesuai dengan pemahamannya masing-masing dan hanya satu orang saja yang menjawab tidak tahu dan tidak memahami tentang *obesitas*.

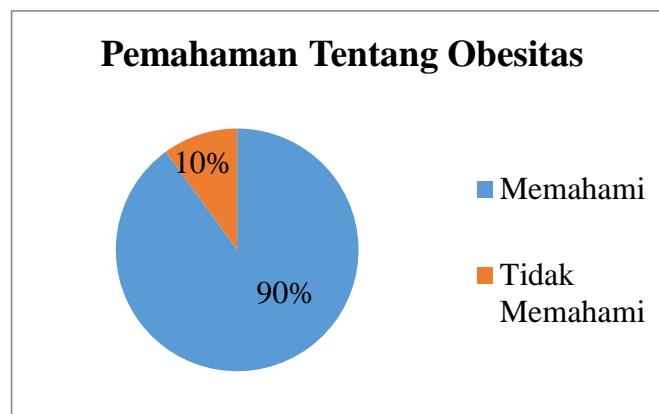


Diagram II.4 Pemahaman Tentang Obesitas
Sumber: Data Pribadi

- **Sumber Informasi Mengenai *Obesitas* Dapat Menyebabkan Komplikasi Penyakit**

Sebagian besar responden menjawab internet sebagai salah satu dari sumber mereka mengetahui resiko yang terjadi bila menderita *obesitas*. Hanya 30% orang yang menambahkan dari penyuluhan kesehatan. Itu artinya masih sangat sedikit penyuluhan-penyuluhan kesehatan yang dilakukan oleh dinas kesehatan, dan juga kurang mencakup masyarakat secara lebih luas.

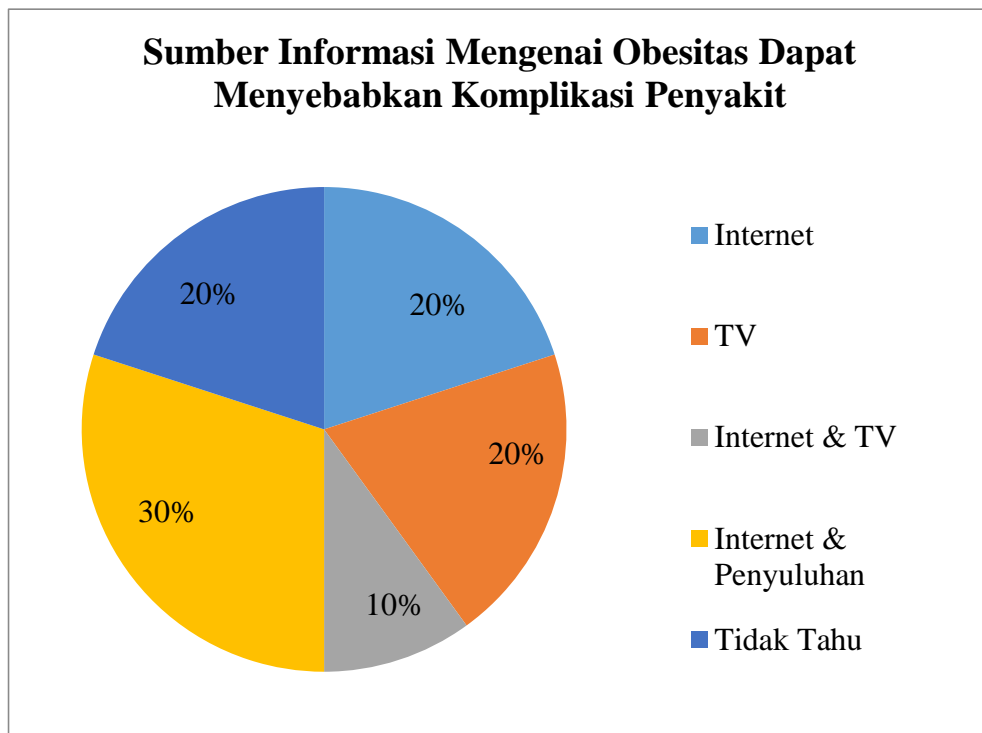


Diagram II.5 Sumber Informasi Mengenai Komplikasi Penyakit *Obesitas*
Sumber : Data Pribadi

- **Anda Merasa *Obesitas*?**
Semua responden merasa dirinya tidak menderita *obesitas*. Padahal ketika dihitung dengan menggunakan metode BMI ada responden yang sudah masuk ke zona obesitas, hal seperti ini lah yang sebenarnya berbahaya, karena tidak menyadari terkena obesitas maka tidak akan ada upaya pencegahan yang dilakukan, jika dibiarkan lebih lama dapat menyebabkan munculnya penyakit yang lain.

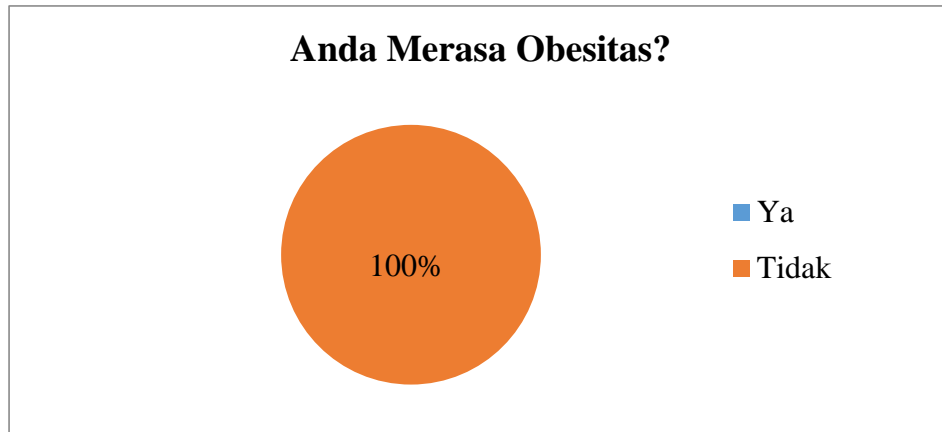


Diagram II.6 Anda Merasa Obesitas?
Sumber: Data Pribadi

- Reaksi Dicap Sebagai Penderita *Obesitas*

Hampir keseluruhan responden bersikap biasa saja ketika ada orang lain yang menganggap dirinya *obesitas*. Sisanya 10% orang menjawab malu, 10% lagi menjawab kesal dan yang 10% lagi tidak menjawab. Ini artinya masih kurangnya kesadaran responden sebagai seorang penderita *obesitas*.

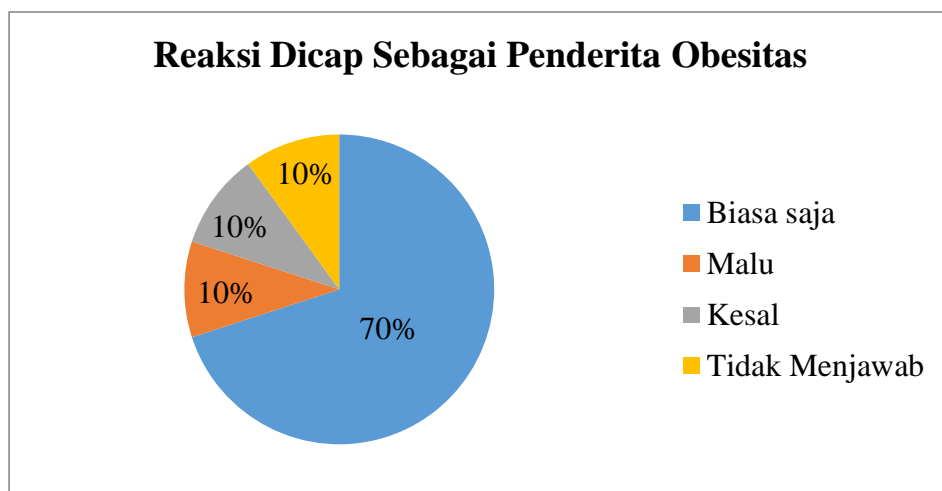


Diagram II.7 Reaksi Dicap Sebagai Penderita *Obesitas*
Sumber: Data Pribadi

Jadi, dari keseluruhan hasil kuesioner tersebut para responden memahami tentang gizi, baik dari penjelasan tentang gizi, dampak kekurangan gizi, dampak kelebihan gizi, namun masih kurang memiliki kesadaran terhadap pentingnya hidup dengan sehat dengan gizi yang seimbang. Jika gizi berlebih terus dibiarkan maka dapat

menimbulkan *obesitas*, dengan kurangnya kesadaran terhadap obesitas yang dibiarkan, maka makin lama akan menimbulkan penyakit-penyakit lainnya yang lebih berbahaya seperti, *diabetes*, *stroke*, *hipertensi*, serangan jantung, bahkan hingga kematian.

II.6.2 Studi Media

Studi media merupakan disiplin akademis dan bidang studi yang berhubungan dengan konten, sejarah dan efek berbagai media, khususnya “media massa”. Studi media kebanyakan diambil dari studi komunikasi. Dikembangkan dan diterapkan teori-teori dan metode dari ilmu lainnya, seperti: kajian budaya, retorika, filsafat, sastra, psikologi, politik, ekonomi, sosiologi, antropologi, sosial, sejarah seni, feminis, informasi dan film. (ABMS Education Group; 2018)

Berikut ini adalah studi media mengenai permasalahan obesitas di Indonesia yang diambil dari sebuah film dokumenter di Youtube yang berjudul “Indonesia XXL”, yang menceritakan perjuangan dua orang penderita *obesitas* dalam menurunkan berat badannya dan mengubah pola makannya menjadi lebih sehat dan melakukan aktivitas olahraga yang lebih rutin.



Gambar II. 11 Cuplikan Trailer Film Indonesia XXL
Sumber : <https://i.ytimg.com/vi/CURLOk-yEpE/maxresdefault.jpg>
(Diakses pada 18/11/2018)

Di film tersebut diceritakan bagaimana perkembangan *obesitas* di Indonesia yang semakin meningkat dikarenakan semakin banyaknya makanan-makanan seperti *fastfood*, makanan tersebut memiliki kandungan kalori dan juga lemak yang sangat tinggi, sehingga dapat menyebabkan *obesitas*. Menurut Brian J. Bilddt seorang fitness expert dalam film dokumenter tersebut menjelaskan bahwa masyarakat Indonesia khususnya masyarakat metropolitan sudah kecanduan makanan *junkfood* atau *fastfood* seperti layaknya orang-orang Amerika, UK dan Australia.

Film dokumenter Indonesia XXL dibintangi oleh seorang aktor yaitu Rony Dozer dan volunteer yaitu Neneng S. Mursita yang menceritakan usaha keduanya dalam melawan obesitas, dikarenakan ingin merasakan hidup lebih baik dan lebih sehat. *Obesitas* yang diderita Rony dan Neneng ini sudah memberikan efek yang buruk buat kehidupan keduanya, dimana Rony mengalami gangguan penyakit jantung, dan Neneng yang selalu merasa minder dan mendapat perilaku *bullying* dari lingkungannya.

Obesitas dapat diatasi dengan cara merubah dan mengatur pola makan yang sehat dan diseimbangkan dengan olahraga, dan yang tidak kalah pentingnya yaitu *mindset* yang harus dirubah mengenai *obesitas* dan komitmen untuk merubah pola hidup menjadi lebih baik. Proses penurunan *obesitas* itu tidak bisa dilakukan secara instan, tetapi dengan cara yang bertahap dari melakukan olahraga yang paling ringan kemudian bertambah sesuai dengan seiring waktu. Menurut Brian (*fitness expert*) selain rutin berolahraga pola makan pun harus dijaga dengan sebaik-baiknya, karena olahraga yang benar akan kalah dengan pola makan yang salah.

Jadi dapat disimpulkan bahwa *obesitas* terjadi karena pola makan yang tidak sehat dikarenakan makanan *junkfood* atau *fastfood*, yang ditambah dengan aktivitas olahraga yang sedikit, sehingga untuk mengatasi *obesitas* yaitu dengan merubah pola makan dan menambah aktivitas olahraga secara rutin.

II.7 Resume

Berdasarkan data di atas, tingkat kesadaran individual masing-masing masih relatif masih kurang, dimana sebagian orang tidak menganggap *obesitas* sebagai ancaman yang berbahaya, melainkan sebagai kegemukan biasa, padahal hal yang bisa timbul akibat *obesitas* tersebut sangatlah berbahaya. Bahkan dari keseluruhan responden merasa dirinya biasa-biasa saja, tidak merasa *obesitas*, padahal ketika diukur menggunakan metode BMI jelas-jelas sebagian dari responden berada pada zona *obesitas*.

Kesadaran diri sendirilah yang paling pertama harus dilakukan, karena ketika bisa menerima keadaan *obesitas*, itu merupakan langkah pertama untuk menuju hidup lebih baik dan sehat, karena ketika tidak mau menerima keadaan *obesitas*, maka akan sangatlah sulit untuk merubah keadaan tersebut karena tidak akan adanya pengendalian dari diri sendiri agar bisa hidup lebih baik dan sehat. Oleh karena itu diharapkan masyarakat dapat menerapkan pola hidup dan makan yang sehat dengan melakukan aktivitas fisik lebih banyak, agar jumlah energi yang masuk dan energi dipakai oleh tubuh menjadi seimbang, sehingga akan terhindar dari penyakit, khususnya penyakit *obesitas*.

II.8 Solusi Perancangan

Ketidaktahuan dan ketidakpedulian terhadap adanya bahaya *obesitas* harus segera dihilangkan, untuk itu harus ada perubahan yang dilakukan, terutama dari diri masyarakatnya sendiri, mengingat telah adanya program yang digalakkan oleh pemerintah yaitu program CERDIK untuk menurunkan angka *obesitas* di Indonesia. Maka diharapkan masyarakat bisa mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari, sehingga bisa merubah keadaannya menjadi lebih sehat lagi. Oleh karena itu solusi yang didapat yaitu untuk mengingatkan kembali program CERDIK dari pemerintah yang telah ada untuk menjaga pola hidup sehat.