

OBESITAS



Dr. dr. Meddy Setiawan, SpPD. FINASIM

**Fakultas Kedokteran
Universitas Muhammadiyah Malang**

Definisi



Kelainan kompleks pengaturan nafsu makan dan metabolisme energi yang dikendalikan oleh beberapa faktor biologik spesifik



Akumulasi lemak yang tidak normal (berlebihan) di jaringan adiposa



Mengganggu kesehatan



Klasifikasi berdasarkan IMT

Menurut WHO

- BB kurang ($<18,5$)
- BB normal ($18,5 - 24,9$)
- BB berlebih (>25)
- Pra-Obes ($25 - 29,9$)
- Obese tk. I ($30 - 34,9$)
- Obese tk. II ($35 - 39,9$)
- Obese tk. III (>40)

Menurut kriteria Asia-Pasifik

- BB kurang ($<18,5$)
- BB normal ($18,5 - 22,9$)
- BB berlebih (≥ 23)
- Berisiko ($23 - 24,9$)
- Obese I ($25 - 29,9$)
- Obese II (30)



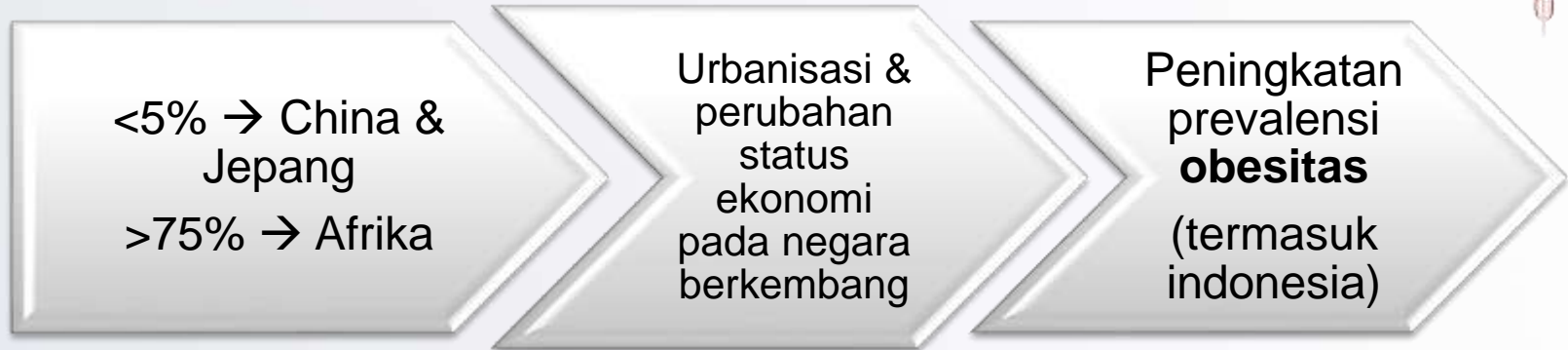


Faktor resiko



- Genetik (berpengaruh 40-70%)
- Lingkungan
- Kebiasaan makan
- Kurang kegiatan fisik
- Kemiskinan/kemakmuran
- Onset :
 - Perempuan → obesitas pd masa kecil
 - Laki-laki → terjadi setelah umur 30 thn

Epidemiologi



Obesitas	Laki2 (10,9%) < Perempuan (24,1%)
Dislipidemia	Laki2 (19%) > Perempuan (10,8%)
Hipertrigliseriemia	Laki2 >> (16,6%)

Risiko terhadap penyakit lain



- Morbiditas & mortalitas akibat **Stroke & PJK** lebih tinggi
- Insidensi **IMA (Infark Myocard Acute)** dan penyakit kardiovaskular lainnya tinggi pada obesitas
- Obesitas sentral erat kaitannya dengan **Sindroma Metabolik**

Obesitas Sentral

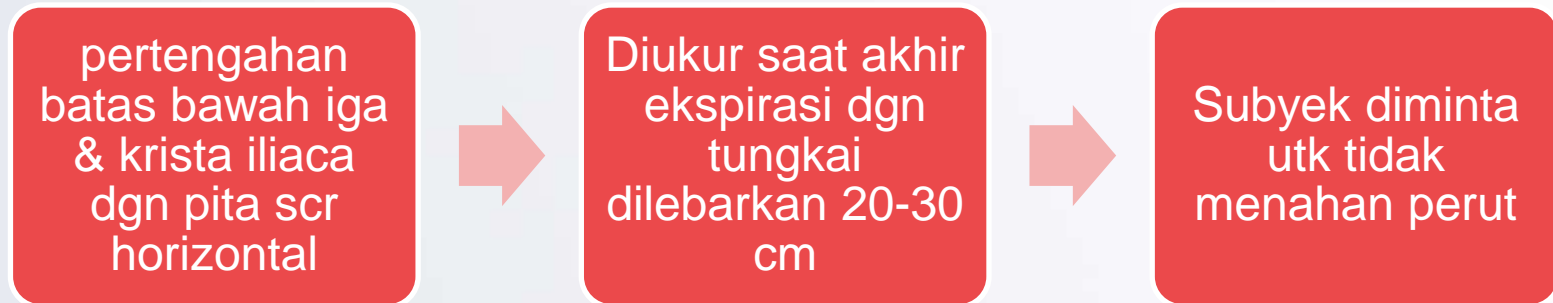


- Distribusi lemak regional (indikator yg cukup penting thd perubahan metabolik & kardiovaskular)
- Lemak abdomen yg terdiri dari lemak subkutan & intra abdominal (viseral/intraperitoneal yg tdd lemak omental & mesenterial)
- Pada laki2 → hanya sebagian kecil lemak intraabdomen
- Memiliki korelasi kuat dgn resistensi insulin



Lingkar perut obesitas sentral

- Dapat dinilai dengan rasio lingkar perut – lingkar pinggul (*Waist-hip ratio*) → berkaitan dengan risiko gangguan kesehatan
- Cara mengukur :



- Asia-pasifik → batas lingkar pinggang normal :
 - Laki2 : 90 cm
 - Perempuan : 80 cm



Manajemen Berat Badan



- Mengurangi faktor risiko diabetes & penyakit kardiovaskular
- Dapat menurunkan tekanan darah pd individu overweight
- Mengurangi serum TG & meningkatkan HDL
- Mengurangi konsentrasi glukosa darah pada individu overweight & obese tanpa diabetes
- Mengurangi konsentrasi glukosa darah dan kadar HbA1c pada individu dgn DM Tipe 2



Tujuan Penurunan Berat Badan



- Penurunan BB harus *SMART* :
 - *Spesific*
 - *Measurable*
 - *Realistic*
 - *Time limited*



- Tujuannya : menurunkan BB sekitar 10% dari berat awal (6 bln terapi)
- Utk pasien dgn rentang BMI 27 – 35 → penurunan kalori 300 – 500 kcal/hari
- Ditambahkan aktifitas fisik utk penurunan BB lebih banyak

Strategi penurunan & pemeliharaan BB



1. TERAPI DIET

2. AKTIVITAS FISIK

- Berjalan selama 30 mnt 3x seminggu (dpt ditingkatkan intensitasnya → 45 mnt 5x seminggu)
- Meningkatkan aktivitas sehari2 (naik tangga daripada naik lift)
- Mengurangi waktu santai

3. TERAPI PERILAKU

- Pengawasan mandiri thd kebiasaan makan & aktifitas fisik
- Manajemen stress, stimulus control, pemecahan masalah
- Dukungan sosial

4. FARMAKOTERAPI

- Sibutramine (penghambat nafsu makan) – 2010 ditarik – resiko CVS
- Orlistat (menghambat enzim yg mencerna lemak)

5. TERAPI BEDAH



THANK YOU

FOR YOUR ATTENTION