

Variation of Diets and The Others of Students' Weight Management Programs for Getting Ideal Body Weight

Variasi Pola Diet dan Berbagai Upaya Lainnya Yang Diterapkan Mahasiswi Dalam Rangka Mencapai Berat Badan Ideal

Aditya Naruritta¹, Nurshani Meida²

Jurusan Pendidikan Dokter
Program Studi Kedokteran
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Intisari

Pengukuran berat badan ideal serta obesitas sering dilakukan dengan metode Body Mass Indeks (BMI) berdasarkan berat badan terhadap tinggi badan dalam satuan kg/m^2 . Metode ini relatif cukup baik karena tidak terlalu dipengaruhi oleh umur dan jenis kelamin. Seseorang dikatakan obesitas jika BMI diatas 30 atau memiliki 20 % kelebihan bobot tubuh diatas berat badan ideal.

Obesitas terjadi jika jumlah kalori yang memasuki tubuh melebihi jumlah kalori yang dibutuhkan tubuh. Obesitas juga dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain genetik, lingkungan, psikis dan kerusakan batang otak.

Pada penelitian ini data dikumpulkan dengan metode kuisioner dan observasi dari 30 orang mahasiswi berusia 19-26 tahun kemudian dianalisis dengan metode *cross tabulation*. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa 23 % probandus memiliki kedua orang tua obesitas, dan 44 % probandus memiliki salah satu orang tua obesitas. 33 % dari seluruh probandus memiliki kedua orang tua dengan berat badan normal sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa seorang remaja dengan orang tua yang obesitas memiliki resiko lebih besar untuk mengalami obesitas seperti orang tuanya dibandingkan remaja dengan kedua orang tua yang memiliki berat badan normal. Dari berbagai metode penurunan berat badan yang diterapkan mahasiswi, diet merupakan metode utama yang dipilih. 90 % probandus memilih metode diet walaupun cara yang mereka terapkan kurang benar dari segi tinjauan medik, dan hanya 10 % yang menerapkan latihan fisik secara teratur. Metode lain seperti operasi dan penggunaan alat tidak dipilih oleh probandus sedangkan obat pelangsing hanya digunakan oleh 33 % probandus karena mempertimbangkan efek sampingnya.

Keberhasilan program-program tersebut tergantung dari kedisiplinan diri probandus, life-style, lingkungan, pendidikan, genetik dan lain-lain. Tetapi selain menurunkan berat badan hingga mencapai berat badan ideal, yang paling penting adalah mempertahankan berat badan tersebut untuk tetap pada kisaran ideal.

Kata Kunci : Obesitas, Body Mass Indeks (BMI), Diet, Metode Penurunan Berat Badan Lainnya

1. Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

2. Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta