

<http://www.tempo.co/read/news/2014/11/06/060620102/Wanita-Indonesia-Rentan-Obesitas>

KAMIS, 06 NOVEMBER 2014 | 17:56 WIB

Wanita Indonesia Rentan Obesitas



dbtechno.com

TEMPO.CO, Jakarta -Obesitas masih menjadi momok menakutkan terutama di kalangan wanita. Segala cara dilakukan agar terhindar dari kegemukan dan mendapatkan bobot tubuh ideal. Data Riset Kesehatan Dasar pada 2013 memaparkan angka prevalensi obesitas di Indonesia adalah sebesar 32,9 persen untuk wanita dan 19,7 persen untuk pria. "Terjadi peningkatan sebesar 17,5 persen untuk wanita

dan 11,9 persen untuk pria dibandingkan data pada 2010," kata Sylviana Andinisari saat ditemui Tempo di Senayan City, Jakarta pada Selasa 4 November 2014.

Sylviana adalah dokter yang menjadi kepala seksi subdit pengendalian diabetes melitus dan penyakit metabolik, Direktorat Pengendalian Penyakit Tidak Menular Kementerian Kesehatan.

Dia melanjutkan, wanita rentan mengalami obesitas. Dari data riset tersebut, sepertiga dari sepuluh wanita yang disurvei mengalami kegemukan. "Pemicunya karena gaya hidup dan pola makan."

Di Jakarta, jumlah penderita obesitas cukup banyak karena buruknya gaya hidup. Ada banyak cara mengurangi berat badan. Di antaranya adalah mengatur pola makan atau mengunjungi pusat kebugaran yang banyak tersebar di ibu kota. (Baca: [Sinar UV Dapat Cegah Diabetes dan Obesitas](#))

Lucia Erniawati, Head of Corporate Affairs and Acces PT Roche Indonesia yang juga hadir di acara Far Wastern Dream, mengatakan, sejak 2000, pihaknya telah melakukan penatalaksanaan obesitas dengan mengatur pola makan rendah lemak. "Selain itu pola makan rendah kalori dan gizi seimbang," katanya.

Pembicara lain, dokter Michael Triangto SpKO, mengatakan banyak wanita menginginkan bentuk tubuh ideal dalam waktu singkat. Padahal, "berat badan kalau turun drastis, tidak bagus untuk kesehatan," katanya.

HADRIANI P.