BAB 1
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Saat ini, banyak orang yang menjadi gemuk. Dimana-mana bisa dijumpai orang yang kegemukan. Di sekolah, mall, jalanan, bahkan mungkin di rumah sendiri, selalu ada yang obesitas.

Obesitas adalah suatu keadaan tubuh yang ditandai oleh adanya timbunan lemak yang melebihi jumlah yang dianggap normal. Pada orang yang bukan obesitas jumlah timbunan lemak dalam tubuh kurang dari 20% pada laki-laki dan 25 % pada wanita. Timbunan lemak yang melewati batas normal itu adalah akibat gangguan proses metabolism zat gizi dalam tubuh.

Obesitas menjadikan penderita rawan terhadap berbagai gangguan *metabolism* seperti *diabetes mellitus,* hipertensi, penyakit jantung dan pembuluh darah, dan lainnya. Banyak faktor penyebab obesitas seperti faktor keturunan, gangguan hormonal, dan faktor psikologi. Karena rumitnya masalah obesitas maka penanggulangannya harus dilakukan secara tepat, yaitu perpaduan antara pengaturan makanan yang tepat dengan bimbingan ahli gizi, olahraga, dan terapi psikologi untuk menumbuhkan motivasi yang kuat dalam diri penderita untuk menurunkan berat badan.

Dunia kita memang semakin dipenuhi oleh orang gemuk. Bukan hanya di negara maju, di Negara berkembang seperti Indonesia sekalipun, angka kejadian obesitas makin hari makin bertambah banyak. Makin meningkatnya jumlah manusia obesitas pada abad ini, telah menjadi suatu bom waktu yang setiap saat siap meledak dan mematikan. Kita tengok bagaimana dengan penduduk Indonesia, berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2010 menunjukkan 27,7 juta jiwa berusia di atas 18 tahun, mengalami obesitas. (Irvan, R. 22 September (2012). Peningkatan Jumlah Obesitas di Indonesia, diakses 18 Juli 2013 dari http://www.neraca.co.id)

Berat badan yang berlebihan atau obesitas sudah diakui sebagai suatu penyakit (berdasarkan wawancara Penulis dengan dr. Iman Suhartono (sedang memperdalam spesialis Jantung di Universitas Sam Ratulangi Manado). Rata-rata pria dan wanita dewasa memiliki 15 dan 25 % kelebihan jaringan lemak, ini setara dengan berat 10 kg dan 15 kg, yang merupakan timbunan *trigliserida*. Dan, lemak ini akan menimbulkan banyak pengaruh buruk bagi tubuh. Dampak buruknya bukan hanya jantung, hipertensi, diabetes, stroke, gagal napas, sakit sendi dan tulang, batu empedu, gangguan hati, bahkan beberapa penyakit kanker. Juga hal ini berpengaruh pada segi penampilan , psikologis, kualitas hidup.

Salah satu penyebab obesitas adalah kenikmatan makan. Orang Indonesia lebih banyak mengonsumsi makanan instan seperti di negara maju. Tawaran voucher makan gratis atau murah sambil belanja, serta diskon beraneka ragam dengan bermacam-macam paket *All You Can Eat* di restoran terjadi dimana-mana. Perubahan pola hidup demikian membuat banyak orang berbisnis makanan dan membuka gerai-gerai *junk food*. Celakanya lagi, makanan sekarang cenderung lebih manis, lebih asin, dan lebih berlemak! Porsi makanan juga jauh bertambah besar.

Perlu diketahui, pengobatan untuk sakit parah tidaklah murah. Kita akan menghabiskan uang banyak untuk berobat. Gaji dan tabungan orang tua atau diri sendiri terkuras untuk membeli tubuh yang sehat kembali.

Baik buruknya obesitas, seperti yang Penulis ceritakan diatas, menyebabkan Penulis mengambil tema Obesitas untuk Tugas Akhir. Tidak ada yang menginginkan menjadi obesitas. Milikilah gaya hidup yang sehat, cara makan yang benar.

1.2 Ruang Lingkup

Penulis akan membuat karya animasi edukasi yang akan memberikan informasi tentang pengertian obesitas, penyebab terjadinya obesitas, resiko-resiko jika mengalami obesitas, hal-hal yang perlu masyarakat lakukan untuk mencegah obesitas, solusi penyembuhan obesitas.