

## Faktor Risiko Obesitas pada Kandungan Gorengan di Kalimantan

Muhammad Rafi Abdurrahman<sup>1</sup>, Ratih Kurniasari<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Program Studi Gizi, Universitas Singaperbangsa Karawang

e-mail: [1810631220039@student.unsika.ac.id](mailto:1810631220039@student.unsika.ac.id)

### Abstrak

Pengaruh terjadinya obesitas salah satunya dapat disebabkan oleh tubuh manusia yang mengonsumsi gorengan secara berlebihan. Pada era milenial seperti sekarang ini tentunya tidak hanya mengupas kasus, melainkan sebagai masyarakat harus mampu menganalisis akibat atau risiko mengonsumsi gorengan yang berlebihan yang mampu memicu penyakit obesitas. Mengetahui faktor risiko obesitas kandungan gorengan di Kalimantan. Metode yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan metode kajian pustaka yang berisikan mengenai teori-teori yang relevan dengan masalah-masalah penelitian. Bahaya gorengan terbukti meningkatkan risiko kenaikan berat badan berlebih. Hal ini dikarenakan minyak goreng yang kaya akan lemak jenuh dan lemak trans. Kedua jenis lemak ini adalah "lemak jahat" yang dapat menumpuk dalam tubuh manusia. Dari lemak jahat itulah yang membuat gorengan menjadi salah satu makanan yang menyebabkan risiko terjadinya obesitas. Gorengan seperti tahu, bakwan, risol dan lain-lain rata-rata memiliki 140 kalori, 2,5 gram lemak, 4 gram karbohidrat, dan 0,4 gram protein di dalamnya. Dapat disimpulkan bahwasanya dalam kandungan gorengan yang berlebihan dapat menyebabkan penyakit obesitas. Bahaya gorengan terbukti meningkatkan risiko kenaikan berat badan berlebih. Hal ini dikarenakan minyak goreng yang kaya akan lemak jenuh dan lemak trans.

**Kata kunci:** *Faktor Risiko Obesitas, Kandungan Gorengan, Kalimantan*

### Abstract

One of the effects of obesity can be caused by the human body consuming excessive amounts of fried food. In the millennial era like now, of course we don't just discuss cases, but as a society we must be able to analyze the consequences or risks of consuming excessive amounts of fried food which can trigger obesity. Knowing the risk factors for obesity in fried food content in Kalimantan. The method used in this research uses a literature review method which contains theories that are relevant to the research problems. The dangers of fried foods have been proven to increase the risk of excess weight gain. This is because cooking oil is rich in saturated fat and trans fat. These two types of fat are bad fats that can accumulate in the human body. It is the bad fat that makes fried food one of the foods that causes the risk of obesity. Fried foods such as tofu, bakwan, risol and others have an average of 140 calories. 2.5 grams of fat. 4 grams of carbohydrates, and 0.4 grams of protein in it. It is known that excessive fried food content can cause obesity. The dangers of fried food have been proven to increase the risk of excess weight gain. This is because cooking oil is rich in saturated fat and trans fat.

**Keywords :** *Risk Factors for Obesity, Fried Content, Kalimantan*

### PENDAHULUAN

Dewasa ini, pada dunia kesehatan sudah marak masyarakat yang terjangkit penyakit obesitas. Indonesia juga dikagetan dengan kabar yang kerap kali menimpa seorang perempuan asal Kalimantan yang memiliki penyakit obesitas sehingga dapat merenggut nyawanya. Obesitas atau lebih dikenal dengan kegemukan merupakan salah satu masalah

yang cukup merisaukan di kalangan remaja. Obesitas adalah kelebihan berat badan sebagai akibat dari penimbunan lemak tubuh yang berlebihan. Penyebab utama obesitas belum diketahui secara jelas, namun obesitas pada remaja terlihat cenderung kompleks, multifaktorial, dan menjadi pencetus terjadinya penyakit kronis dan degeneratif. Obesitas muncul pada masa remaja cenderung akan berlanjut hingga ke masa dewasa dan lansia. Seperti yang telah disampaikan bahwa obesitas merupakan salah satu faktor risiko penyakit degeneratif seperti penyakit kardiovaskular, diabetes melitus, artritis, penyakit kantong empedu, beberapa jenis kanker, gangguan fungsi pernapasan, dan berbagai gangguan kulit.

Pengaruh terjadinya obesitas salah satunya dapat disebabkan oleh tubuh manusia yang mengonsumsi gorengan secara berlebih. Pada era milenial seperti sekarang ini tentunya tidak hanya mengupas kasus, melainkan sebagai masyarakat harus mampu menganalisis akibat atau risiko mengonsumsi gorengan yang berlebih yang mampu memicu penyakit obesitas.

## **METODE**

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode penelitian studi pustaka (library research) dan tidak turun atau terjun langsung ke lapangan. Studi kepustakaan merupakan suatu studi yang digunakan dalam mengumpulkan informasi dan data dengan bantuan berbagai macam material yang terdapat pada perpustakaan seperti dokumen, buku, majalah, kisah-kisah sejarah, dan sebagainya (Mardalis:1999). Metode yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan metode kajian pustaka yang berisikan mengenai teori-teori yang relevan dengan masalah-masalah penelitian. Adapun masalah pada penelitian ini adalah untuk mengetahui kandungan gorengan yang berlebih dapat menyebabkan penyakit obesitas. Metode ini dilakukan mengenai konsep dan teori yang digunakan berdasarkan literatur yang tersedia. Terdapat pada artikel-artikel yang dipublikasikan dalam berbagai jurnal ilmiah. Kajian pustaka atau studi pustaka adalah kegiatan wajib yang ada pada penelitian, terutama penelitian yang bersifat akademik dengan tujuan utamanya ialah menganalisis serta mengembangkan aspek teoritis maupun aspek manfaat praktis. Oleh karenanya, dengan menggunakan metode penelitian kajian pustaka ini dapat memudahkan dan menyelesaikan masalah yang sedang diteliti. Melalui studi kepustakaan dapat mempelajari berbagai buku referensi serta hasil penelitian sebelumnya yang sejenis yang berguna untuk mendapatkan landasan teori mengenai masalah yang akan diteliti (Sarwono:2006). Studi kepustakaan juga berarti teknik pengumpulan data dengan melakukan penelaahan terhadap buku, literatur, catatan, serta berbagai laporan yang berkaitan dengan masalah yang ingin dipecahkan (Nazir:1988).

Sedangkan menurut ahli lain studi kepustakaan merupakan kajian teoritis, referensi serta literatur ilmiah lainnya yang berkaitan dengan budaya, nilai dan norma yang berkembang pada situasi sosial yang diteliti (Sugiyono:2012). Metode penelitian kepustakaan ini digunakan untuk menyusun konsep mengenai expressive writing (ew) yang nantinya dapat digunakan sebagai pijakan dalam mengembangkan langkah-langkah praktis sebagai alternatif pendekatan konseling. Adapun langkah-langkah dalam penelitian kepustakaan menurut Kuhlthau (2002) meliputi pertama pemilihan topik, kedua eksplorasi informasi, ketiga menentukan fokus penelitian, keempat pengumpulan sumber data, kelima persiapan penyajian data, dan keenam berupa penyusunan laporan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil yang diperoleh dari kasus obesitas di Kalimantan yang disebabkan oleh kandungan yang terdapat pada gorengan, ternyata sangat beresiko. Berdasarkan hasil analisis penulis terdapat salah satu warga di Kalimantan yang mengidap penyakit obesitas yang berlebih. Dikutip dari Suar.ID, Titi Wati yang berusia 36 tahun, perempuan asal Palangkaraya, Kalimantan Tengah. Sering mengonsumsi air es dan gorengan. Hal ini disebabkan makanan yang dikonsumsi setiap hari dapat mengakibatkan obesitas meski hanya mengonsumsi nasi dua kali sehari. Titi mengaku memiliki kebiasaan mengonsumsi cemilan. Makanan yang dikonsumsi juga seperti makanan biasa yang sering dikonsumsi

orang pada umumnya. Setiap hari ia memakan gorengan, bakso, dan juga meminum air es. Makanan tersebut termasuk makanan yang diminati oleh banyak orang, karena makanan yang selalu dikonsumsi itu, dapat mengaibatkan tubuh Titi semakin membesar selama 6 tahun ke belakang.

Berat badannya terus bertambah hingga mencapai 350 kg. Pada awal Januari tahun 2019, perempuan yang sering disapa "Titin" menjadi perhatian masyarakat. Setiap harinya Titin hanya dapat berbaring di kontrakkannya. Namun setelah ditimbang, berat badan Titin adalah 200 kg. Pada Selasa 15, Januari tahun 2019, Titin menjalani operasi digestif atau operasi saluran pencernaan. Setelah dirawat selama tujuh hari, Titin diperkenankan pulang ke rumahnya pada Senin 21, Januari tahun 2019. Sedikitnya ada 20 orang dari tim sukarelawan yang dikerahkan untuk bisa mengangkat Titin dari dalam ruang rawat inap. Selain itu, Titin terpaksa dibawa menggunakan kendaraan mobil bak terbuka. Setibanya di kontrakan, Titin diangkat kembali menuju ke dalam kontrakkannya. Tim sukarelawan terpaksa kembali menjebol pintu dan jendela rumahnya agar tandu yang membawa Titin dapat memasuki kontrakkannya. Berita ini dilansir dari pemberitaan Kompas.com, perempuan warga Jalan George Obos XXV, Gang Bima, Kota Palangkaraya disebut memiliki berat 300 kg.

Menurut National Health and Nutrition Examination Survey 1999- 2000, bahwa diperkirakan 13% anak-anak berusia 6-11 tahun dan 14% remaja berusia 12-19 tahun mengalami overweight<sup>4</sup>. Riset Kesehatan dasar (2013) menunjukkan prevalensi gemuk pada remaja usia 16 – 18 tahun di Indonesia mengalami peningkatan dibandingkan tahun 2010 yaitu 1,4% menjadi 7,3%<sup>5,6</sup>. Provinsi dengan prevalensi gemuk tertinggi adalah DKI Jakarta (4,2%) dan terendah adalah Sulawesi Barat (0,6%). Sedangkan 15 provinsi dengan prevalensi sangat gemuk diatas prevalensi nasional, yaitu Bangka Belitung, Jawa Tengah, Sulawesi Selatan, Banten, Kalimantan Tengah, Papua, Jawa Timur, Kepulauan Riau, Kalimantan Selatan, Gorontalo, DI Yogyakarta, Bali, Kalimantan Timur, Sulawesi Utara dan DKI Jakarta. DI Yogyakarta termasuk salah satu 15 provinsi di atas yang memiliki prevalensi sangat gemuk di atas prevalensi nasional. Berdasarkan Riskesdas Provinsi DI Yogyakarta (2013) menunjukkan prevalensi gemuk 12,9% dan obesitas 6% pada remaja usia 16 – 18 tahun di Kota Yogyakarta, yang mana tertinggi dibandingkan kabupaten lainnya di DI Yogyakarta.

Gorengan adalah makanan ringan yang populer di Indonesia. Penjual gorengan dapat ditemukan di tepi jalan atau berkeliling dengan pikulan atau gerobak. Bahan-bahan yang dilapisi adonan tepung terigu yang kemudian di goreng. Jenis-jenis gorengan antara lain; pisang, oncom, ubi, tempe, tahu, singkong, cireng (dalam Bahasa Sunda: Aci digoreng). Pembuatannya dapat berupa tepung singkong yang digoreng menjadi sukun. Dan juga bakwan (di daerah Jawa Barat disebut "bala-bala"), yaitu adonan tepung yang dicampur cacahan kubis dan wortel. Beberapa jenis gorengan yang populer adalah Tahu Sumedang, Perkedel jagung dan perkedel kentang yang juga masuk kedalam kategori gorengan. Gorengan biasanya dimakan dengan cabe rawit.

Bahaya gorengan terbukti meningkatkan risiko kenaikan berat badan berlebih. Hal ini dikarenakan minyak goreng yang kaya akan lemak jenuh dan lemak trans. Kedua jenis lemak ini adalah "lemak jahat" yang dapat menumpuk dalam tubuh manusia. Dari lemak jahat itulah yang membuat gorengan menjadi salah satu makanan yang menyebabkan risiko terjadinya obesitas. Gorengan seperti tahu, bakwan, risol dan lain-lain rata-rata memiliki 140 kalori, 2,5 gram lemak, 4 gram karbohidrat, dan 0,4 gram protein di dalamnya. Penting bagi tubuh manusia untuk menghindari makanan-makanan penyebab obesitas. Obesitas adalah penumpukan lemak berlebih pada tubuh akibat ketidakseimbangan metabolisme (pembakaran energi) yang terjadi dalam jangka waktu yang lama. Tidak hanya memicu kenaikan berat badan berlebih, makanan pemicu obesitas juga meningkatkan risiko berbagai penyakit, seperti diabetes hingga penyakit jantung.

Obesitas yaitu penumpukan lemak yang tidak normal atau berlebihan dalam tubuh. Kondisi ini kompleks akibat berbagai faktor, mulai dari perilaku hingga faktor genetik. Itulah sebabnya, tubuh manusia perlu mengetahui penyebab obesitas sebelum dimulainya pengobatan. Berbeda dengan kelebihan berat badan, obesitas termasuk masalah kesehatan yang serius dan fatal. Pasalnya, terdapat beberapa dampak dari obesitas yang dapat terjadi

apabila tidak segera ditangani, seperti penyakit jantung, stroke, dan diabetes. Pada dasarnya, obesitas dapat terjadi ketika tubuh manusia mengonsumsi lebih banyak kalori daripada yang dibakar, baik lewat olahraga maupun aktivitas normal. Alhasil, tubuh menyimpan kelebihan kalori tersebut sebagai lemak. Penumpukan kadar lemak berlebihan ini dapat disebabkan oleh sejumlah faktor. Faktor-faktor tersebut yang nantinya akan menyebabkan seseorang mengalami obesitas tersebut. Faktor risiko obesitas diantaranya seperti,

#### 1. Faktor genetik

Genetik atau faktor keturunan termasuk penyebab obesitas yang paling sering terjadi. Anak dari orangtua yang mengalami kegemukan lebih berisiko dibandingkan anak dengan orangtua yang memiliki berat badan ideal. Faktor keturunan menjadi penyumbang utama karena gen memberikan instruksi pada tubuh untuk merespon perubahan di lingkungannya. Jadi, susunan genetik Anda berpengaruh besar terhadap berat badan. Hal tersebut akan memengaruhi beberapa hal yang terkait dengan obesitas yang meliputi; metabolisme basal (BMR), distribusi lemak, aktivitas fisik teratur yang meningkatkan laju metabolisme, sinyal tubuh, seperti nafsu makan dan rasa lapar atau kenyang, dan diet rendah kalori yang menurunkan laju metabolisme. Selain itu, anggota keluarga cenderung memiliki pola makan dan aktivitas yang serupa. Maka dari itu, banyak pasien obesitas yang mempunyai anggota keluarga dengan masalah kesehatan yang sama.

#### 2. Pola makan tidak sehat

Tidak hanya genetik, pola makan yang tidak sehat bisa menjadi faktor risiko terjadinya obesitas. Hal ini dikarenakan jumlah asupan kalori ke tubuh memiliki dampak langsung terhadap berat badan tubuh manusia. Sebagai contoh, konsumsi kalori yang lebih banyak dari pada yang dibakar tubuh tentu dapat berpengaruh pada kenaikan berat badan. Akibat dari pola makan tidak sehat ini juga dipengaruhi oleh pilihan makanan dan kebiasaan makan, seperti; kurangnya konsumsi buah dan sayur, makan makanan berlemak berlebihan, minum minuman manis atau berkalori tinggi, sering melewatkan sarapan, porsi makan yang berlebihan, dan konsumsi makanan cepat saji terlalu sering. Maka dari itu, pengobatan kondisi ini selalu berfokus pada perencanaan program diet guna mengatasi obesitas.

#### 3. Jarang bergerak atau berolahraga

Jarang bergerak dan berolahraga dapat memicu penyebab lonjakan kasus obesitas di beberapa Negara. Hal ini dibuktikan melalui penelitian dari Stanford University. Para peneliti dari universitas di Amerika Serikat ini memeriksa hasil survei kesehatan nasional dari 1988 hingga 2010. Mereka menemukan bahwa peningkatan risiko obesitas lebih banyak dipengaruhi oleh jarang bergerak dibandingkan dengan pola makan yang tidak sehat. Para ahli berpendapat, hal ini mungkin terjadi karena jumlah kalori yang dimakan tidak terbakar sepenuhnya. Akibatnya, kalori yang tersisa berubah menjadi lemak dan menumpuk di bagian perut hingga memicu kenaikan berat badan. Meski begitu, pola makan tetap menjadi faktor penyebab obesitas yang diperhitungkan. Jadi, obesitas baru bisa diatasi bila tubuh manusia menjalani keduanya, yaitu pola makan yang sehat serta dibarengi dengan berolahraga secara rutin.

#### 4. Penyakit dan obat tertentu

Terdapat sejumlah penyakit yang dapat menyebabkan obesitas karena kenaikan berat badan yang berlebihan, seperti sindrom ovarium polikistik. Sementara itu, penggunaan obat-obatan juga bisa memicu berat badan berlebih. Pasalnya, ada kemungkinan tubuh terpapar bahan kimia dari obat-obatan tersebut dan hal ini juga turut dipengaruhi oleh peran mikrobioma. Sederet obat yang dapat membuat berat badan naik antara lain; Antidepresan, obat anti-kejang, obat diabetes, antipsikotik, steroid, dan beta blocker. Hal ini bertujuan membantu mempelajari lebih lanjut apakah kebiasaan atau pola hidup Anda berkontribusi terhadap berat badan.

#### 5. Usia

Perubahan hormon dan gaya hidup (malas gerak) kurang aktif dapat menjadi faktor risiko dari obesitas. Gaya hidup yang kurang aktif tersebut juga diperparah dengan jumlah massa otot dalam tubuh yang menurun. Umumnya, massa otot yang lebih rendah dapat

menyebabkan penurunan metabolisme yang membuat kebutuhan kalori berkurang. Itu sebabnya, banyak lansia yang mungkin kurang bisa mengontrol pola makan yang dibarengi dengan aktivitas fisik yang jarang. Akibatnya, kenaikan berat badan pun tidak dapat dihindari.

#### 6. Stres

Stres bisa menyebabkan obesitas secara tidak langsung tanpa disadari. Beberapa orang ketika merasa sangat stres akan membiarkan dirinya untuk memenuhi kebutuhan emosionalnya dengan makan. Makan akibat stres ini kemungkinan besar didominasi oleh makanan berkalori tinggi. Bila kebiasaan ini diteruskan tanpa dibarengi dengan aktivitas fisik, tentu bisa memicu kenaikan berat badan yang bisa berakhir pada obesitas.

#### 7. Lingkungan sekitar

Lingkungan sekitar juga menjadi faktor risiko obesitas yang perlu diwaspadai. Tidak hanya rumah dan lingkungan sekitar, sekolah, perawatan kesehatan, hingga tempat kerja juga memengaruhi aktivitas sehari-hari. Itu sebabnya, penting untuk menciptakan lingkungan yang memudahkan aktivitas fisik dan pola makan sehat. Untuk mencegah obesitas, tubuh manusia perlu membatasi konsumsi makanan tersebut dan menjalani pola makan yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang.

Dibandingkan memperbanyak konsumsi makan penyebab obesitas, utamakanlah konsumsi makanan seperti; biji-bijian utuh (seperti gandum utuh dan beras merah), sayur-sayuran berwarna, buah segar, kacang-kacangan, air putih atau sumber protein dari ikan dan ayam. Mengonsumsi makanan penyebab obesitas membahayakan kesehatan tubuh secara keseluruhan. Selain menjaga pola makan sehat, jangan lupa untuk olahraga setidaknya 30 menit sehari dengan intensitas sedang. Hal ini berguna menyeimbangkan jumlah energi yang masuk dan keluar sehingga menurunkan risiko obesitas.

### SIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwasanya dalam kandungan gorengan yang berlebih dapat menyebabkan penyakit obesitas. bahaya gorengan terbukti meningkatkan risiko kenaikan berat badan berlebih. Hal ini dikarenakan minyak goreng yang kaya akan lemak jenuh dan lemak trans. Kedua jenis lemak ini adalah "lemak jahat" yang dapat menumpuk dalam tubuh manusia. Dari lemak jahat itulah yang membuat gorengan menjadi salah satu makanan yang menyebabkan risiko terjadinya obesitas. Gorengan seperti tahu, bakwan, risol dan lain-lain rata-rata memiliki 140 kalori, 2,5 gram lemak, 4 gram karbohidrat, dan 0,4 gram protein di dalamnya. Penting bagi tubuh manusia untuk menghindari makanan-makanan penyebab obesitas. Obesitas adalah penumpukan lemak berlebih pada tubuh akibat ketidakseimbangan metabolisme (pembakaran energi) yang terjadi dalam jangka waktu yang lama. Tidak hanya memicu kenaikan berat badan berlebih, makanan pemicu obesitas juga meningkatkan risiko berbagai penyakit, seperti diabetes hingga penyakit jantung.

### DAFTAR PUSTAKA

- Kuhlthau, C. C (2020). *Teaching The Library Research Process*. Lanham: Scarecrow Press.
- Mardalis, *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*, Jakarta: Bumi Aksara, 1999.
- Nazir, *Metode Penelitian*, Jakarta: Ghalia Indonesia, 1988.
- National Health and Nutrition Examination Survey. 1999-2000 Data Documentation, Codebook, and Frequencies. 2002.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2013). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2013*. Diakses: 10 Oktober 2023, dari <http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Riskesdas%20>
- Sarwono, J. 2006. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Graha Ilmu. Yogyakarta.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.