

Bagaimana Menggunakan Obat Penurun Berat Badan dengan Baik dan Benar?

Prof. Dr. dr. Sidartawan Soegondo, SpPD-KEMD., FINASIM, FACE



Kita saat ini hidup dalam dunia "obesogenik", artinya kemajuan di bidang ilmu pengetahuan, teknologi, dan ekonomi telah menciptakan suatu lingkungan yang didalamnya cenderung berkembang kearah terjadinya *overweight*/berat badan lebih dan obesitas. Meningkatnya gaya hidup mewah dan santai, banyaknya barang-barang mewah, makanan

lezat dan cepat saji serta tinggi lemak, minuman dengan kadar gula tinggi, telah menjadi bahan bakar epidemi global bagi *overweight* dan obesitas. Obesitas telah memengaruhi kita semua, tidak peduli usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi maupun status sosial.

Komplikasi

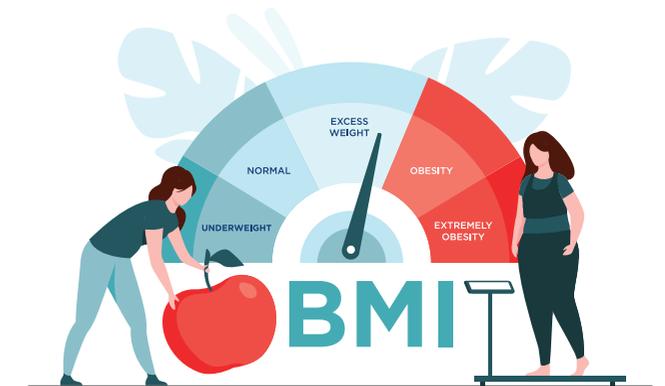
Obesitas merupakan suatu istilah yang umum digunakan, namun tak banyak yang mengetahui bahwa obesitas adalah suatu penyakit. Sebagian orang menggolongkan obesitas sebagai akibat kurang kontrol diri dan hal itu juga menjadi pandangan umum. Sebenarnya, obesitas merupakan suatu kelainan kompleks dari pengaturan nafsu makan dan metabolisme energi yang dikendalikan oleh faktor biologis yang spesifik. Telah diidentifikasi juga gen pada manusia dan hewan yang merupakan faktor predisposisi obesitas, mengindikasikan pentingnya faktor genetik pada perkembangan penyakit.

Obesitas adalah suatu penyakit multifaktorial yang terjadi akibat akumulasi jaringan lemak yang berlebihan, sehingga dapat mengganggu kesehatan. Obesitas terjadi bila ukuran dan jumlah sel lemak bertambah. Obesitas dan berat badan lebih merupakan faktor risiko utama penyakit kronis, termasuk diantaranya adalah diabetes tipe 2, penyakit kardiovaskular, hipertensi, stroke, dan beberapa jenis keganasan. Obesitas dan

diabetes melitus bersama penyakit kardiovaskular dengan berbagai komplikasinya merupakan penyakit degeneratif atau penyakit tidak menular yang saling berhubungan dan paling banyak terjadi.

Obesitas dalam klinik diukur dengan IMT (indeks masa tubuh). Mengukur lemak tubuh

secara langsung sangat sulit dan sebagai pengukur pengganti dipakai *body mass index* (BMI) atau indeks masa tubuh (IMT) untuk menentukan berat badan lebih dan obesitas pada orang dewasa. Saat ini IMT merupakan indikator yang paling bermanfaat untuk menentukan berat badan lebih dan obes pada orang dewasa.



$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{[\text{Tinggi Badan (m)}]^2}$$

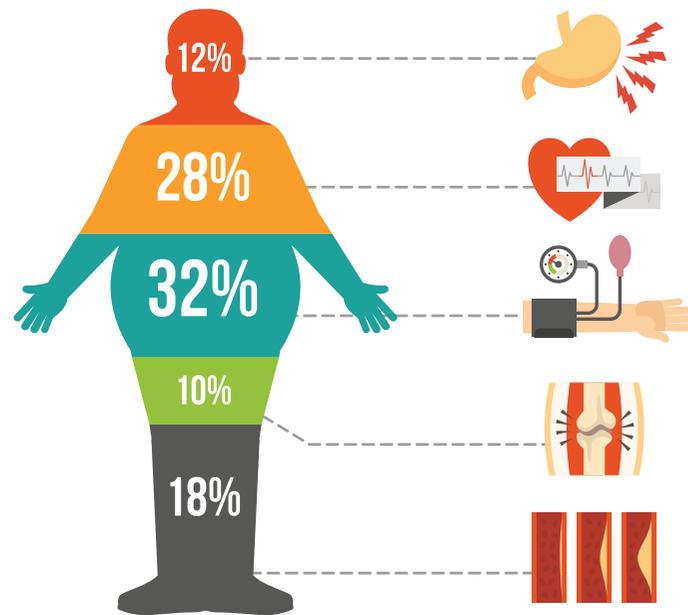
Penurunan berat badan mempunyai efek memperbaiki penyakit penyerta obesitas. Bahkan penurunan hanya 5-10% dari berat badan awal sudah dapat memperbaiki kesehatan secara bermakna. Ada bukti yang kuat bahwa penurunan berat badan pada individu obesitas dan berat badan lebih mengurangi faktor risiko terjadinya diabetes



dan penyakit kardiovaskular. Bukti kuat lainnya juga menunjukkan hubungannya dengan penurunan tekanan darah dan trigliserida serta peningkatan kadar kolesterol HDL.

Tidak ada terapi tunggal yang efektif untuk orang dengan kelebihan berat badan dan obesitas serta masalah cenderung muncul setelah terjadi penurunan berat badan. Harapan penurunan berat badan seseorang seringkali melebihi kemampuan program yang ada, sehingga untuk mencapai keberhasilan yang diinginkan semakin sulit.

Gangguan Kesehatan yang Disebabkan Obesitas



Penatalaksanaan

Terapi penurunan berat badan yang sukses meliputi lima pilar, yaitu diet rendah kalori, aktivitas fisik, perubahan perilaku, obat-obatan, dan bedah. Obat-obatan dapat diberikan sebagai bagian dari realitas manajemen berat badan. Di Indonesia saat ini terdapat dua obat yang dapat digunakan dalam manajemen berat badan yaitu orlistat dan liraglutid (baru dipasarkan)

Harapan hasil pengobatan dokter-pasien dan kenyataan penanganan untuk pasien obesitas seringkali bertentangan dengan harapan pasien sebenarnya. Umumnya pasien berkeinginan menurunkan berat badannya karena alasan kecantikan dan ingin langsing yang hampir selalu bertentangan dengan tujuan pencapaian yang realistis. Tujuan penurunan berat badan yang ingin dicapai dokter adalah 5-15% adalah hal yang masuk akal dan dapat dicapai oleh sebagian besar pasien. Perlu diketahui bahwa berat badan lebih tidak dapat disembuhkan, tetapi dapat ditangani dengan berbagai cara. Saat terapi dihentikan, berat badan dapat kembali bertambah. Sementara realitas pengobatan obesitas tidaklah selalu demikian. Terdapat beberapa kenyataan tentang penanganan obesitas yang harus dipertimbangkan saat melakukan terapi apa pun. Obesitas adalah penyakit kronis yang berulang yang disebabkan banyak hal. Pada sebagian besar

pasien dengan obesitas, diagnosis etiologi biasanya tidak memungkinkan. Obesitas dapat dihubungkan kepada faktor-faktor genetik atau akibat terjadinya kelainan neurologis, penyakit endokrin, atau akibat terapi dengan obat-obat tertentu. Obesitas sifatnya kronis dan biasanya tidak diketahui penyebabnya. Obesitas jarang sembuh, tetapi sebagai tindakan paliatif sudah merupakan tujuan klinis yang realistis.

Kambuhan

Penurunan berat badan terjadi pada sebagian besar terapi, tetapi biasanya penurunannya terjadi secara lambat yaitu sekitar 0,5 - 1 kg/minggu, kecuali pada tindakan pembedahan atau diet sangat rendah kalori. Residif atau peningkatan berat badan berulang biasanya dialami setelah program penurunan berat badan dihentikan. Sebagai kontras dari penurunan berat badan yang relatif lambat, maka peningkatan berat badan kembali dapat terjadi dengan sangat cepat. Peningkatan berat badan setelah penghentian terapi obat biasanya digambarkan sebagai kegagalan penggunaan obat tersebut. Interpretasi yang lebih sesuai adalah medikasi tidak akan bekerja kecuali saat dikonsumsi. Inilah kebenaran tentang medikasi yang digunakan untuk menangani obesitas, seperti halnya medikasi yang digunakan untuk menangani hipertensi, diabetes, penyakit jantung dan asma. Jadi pada prinsipnya, jika

menggunakan obat untuk menurunkan berat badan, maka sebetulnya adalah untuk mengurangi atau menyembuhkan penyakit penyerta yang disebabkan oleh keadaan berat badan lebih atau obesitas tersebut. Obesitas adalah suatu penyakit yang disebabkan karena gangguan regulasi asupan kalori yang menyebabkan jaringan lemak yang tinggi. Jaringan lemak tersebut akan mengganggu kesehatan akibat terjadinya komplikasi karena kelebihan berat badan.

Obat bukan satu-satunya usaha untuk menurunkan berat badan, tetapi perubahan perilaku, pengendalian asupan makanan, dan melakukan aktivitas fisik harus dilakukan bersama-sama. Obesitas adalah suatu penyakit kronis atau menahun, progresif dan dapat relaps/kambuh. Obesitas perlu ditangani secara berkelanjutan serta jika usaha untuk menurunkan atau mempertahankan- kanya dihentikan, maka kemungkinan besar akan kambuh.

Prevention



Healthful Diet



Exercise

