

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GRAFIK	xiii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
CHAPTER 1 PANDEMIK DAN FAKTOR RISIKO OBESITAS ...	1
1.1 Obesitas, Suatu PandemiK di Dunia	1
1.2 Definisi Obesitas	6
1.3 Perubahan di Seluruh Belahan Dunia	15
1.4 Etiologi Obesitas	18
1.5 Peran Faktor Sosial-Ekonomi	20
1.6 Aktivitas Fisik	21
1.7 Faktor Pola Makan	22
1.8 Kelainan Gen.....	24
1.9 Implikasi Obesitas	26
1.10 Usia Munculnya Kegemukan dan Obesitas	27
1.11 Penanganan Obesitas	28
CHAPTER 2 PENYAKIT-PENYAKIT YANG TERKAIT DENGAN OBESITAS	34
2.1 Persebaran Penyakit Terkait Obesitas di Seluruh Dunia	34
2.2 Perubahan Metabolik pada Orang Obesitas	35
2.3 Obesitas dan Sindroma Metabolik	37
2.4 Obesitas dan Diabetes Melitus Tipe 2	38
2.5 Obesitas dan Hipertensi.....	39
2.6 Obesitas dan Penyakit Jantung	40
2.7 Obesitas dan Kesehatan Reproduksi	41
2.8 Obesitas dan Kanker	41
CHAPTER 3 PERAN FAKTOR LINGKUNGAN TERHADAP PERILAKU DAN POLA MAKAN	44
3.1 Ketidakseimbangan Energi	45

3.2	<i>The Built Environment</i>	45
3.3	Porsi Makan	46
3.4	Pemilihan Makanan	46
3.5	Aktivitas Fisik	48
3.6	Sosioekonomi	49
3.7	Perspektif Masyarakat	52
3.8	Peran Urbanisasi	54
3.9	Perubahan Lingkungan	55
3.10	<i>Emotional Eating Disorder</i>	56
CHAPTER 4	PERILAKU DAN OBESITAS	59
4.1	Teori Dasar Perilaku	59
4.2	Faktor-Faktor yang Memengaruhi Persepsi ...	62
4.3	Kecerdasan dan Obesitas	62
CHAPTER 5	TERAPI PERILAKU BAGI INDIVIDU OBES	65
5.1	Karakteristik Terapi Perilaku	66
5.2	Langkah-Langkah Terapi Perilaku	67
5.3	Contoh Kasus Kualitatif	74
CHAPTER 6	<i>EATING DISORDER</i> DAN OBESITAS	77
6.1	<i>Anorexia Nervosa</i>	77
6.2	<i>Bulemia Nervosa</i>	78
6.3	<i>Binge Eating Disorder</i>	81
6.4	Obesitas dan Gangguan Makan	85
CHAPTER 7	DAMPAK PENYEMBUHAN PENYAKIT OBESITAS DENGAN PENYAKIT DEGENERATIF LAIN-NYA	88
7.1	Hipertensi	88
7.2	Dislipidemia	89
7.3	Diabetes Melitus Tipe 2	90
7.4	Penyakit Kardiovaskuler	90
7.5	Penyakit Hati	91
7.6	Osteoarthritis	91
CHAPTER 8	TERAPI GIZI INDIVIDU OBESITAS	93
8.1	Kalori	93
8.2	Perhitungan Kebutuhan Kalori	95
8.3	Contoh Perhitungan Kebutuhan Kalori	95
8.4	Manajemen Obesitas	96
8.5	Mengatur Pola Makan	97

CHAPTER 9	SERAT PANGAN DAN OBESITAS	100
9.1	Pengertian Serat Pangan	101
9.2	Kebutuhan Serat Pangan	104
9.3	Sumber Serat Pangan	106
9.4	Manfaat Serat Pangan	108
CHAPTER 10	PENCEGAHAN OBESITAS: MEMANTAU STATUS	
	GIZI ANAK	113
10.1	Berat Badan/Umur	115
Tabel 1.1	10.2 Panjang Badan (Tinggi Badan)/UmurIMT	116
Pada	10.3 Berat Badan/Panjang Badan (Tinggi Badan) ...	118
Tabel 1.2	10.4 Indeks Massa Tubuh (IMT)/UmurBMI	119
CHAPTER 11	OBESITAS DAN LAJU METABOLISME TUBUH	123
11.1	Perubahan Lemak Tubuh	123
Tabel 6.2	11.2 Laju Metabolisme Basal.....	125
CHAPTER 12	SKRINING DAN SURVEILANS OBESITAS	130
Tabel 8.2	12.1 A Skrining Obesitas	130
Tabel 8.3	12.2 S Strategi Skrining	130
Tabel 9.1	12.3 K Surveilans ObesitasdalamderbagaiBahan	131
Pada	12.4 Kegunaan Surveilans	131
Tabel 9.2	12.5 S Komponen SurveilansBahan, Buah, Buah-buahan	132
K	12.6 Strategi SurveilansOlahannya	132
Tabel 10.1	12.7 Langkah-Langkah Pelaksanaan Surveilans	132
Tabel 10.2	12.8 Persiapan SurveilansGizi, Panjang, Badan	133
	12.9 Pelaksanaan Kegiatan Surveilans	133
Tabel 10.3	12.10 Pencegahan ObesitasGizi, Berat, Badan/	134
Pada	12.11 Prinsip Desain Efektif dalam Program Menang- gurangi ObesitasStatus, Gizi, Body, Mass	134
Tabel 10.4	Interpretasi	
DAFTAR PUSTAKA		182
GLOSARIUM		195