

**OBESITAS: PENDEKATAN ILMIAH DAN  
PRAKTIS DALAM PENCEGAHAN DAN  
PENATALAKSANAAN**

### Sanksi Pelanggaran Pasal 113

#### Undang-Undang No. 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta

- I. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 100.000.000 (seratus juta rupiah).
- II. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
- III. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
- IV. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

# **OBESITAS: PENDEKATAN ILMIAH DAN PRAKTIS DALAM PENCEGAHAN DAN PENATALAKSANAAN**

Dwi Santy Damayati | Nurnashriana J. | Andi Eka Yudianto |  
Tengku Arief Buana Perkasa | Azizah Rohimah | Nur Rahma  
Srifitayani | Syarfaini | Erna Puspasari | Iriyani Kamaruddin |  
Wilda Laila | Iriyani Harun | Iqbal Arnif

Editor:  
Ronald,SKM.,M.Kes



# **OBESITAS: PENDEKATAN ILMIAH DAN PRAKTIS DALAM PENCEGAHAN DAN PENATALAKSANAAN**

Penulis:

**Dwi Santy Damayati | Nurnashriana J. | Andi Eka Yunianto |  
Tengku Arief Buana Perkasa | Azizah Rohimah | Nur Rahma  
Srifitayani | Syarfaini | Erna Puspasari | Iriyani Kamaruddin |  
Wilda Laila | Iriyani Harun | Iqbal Arnif**

Editor:

**Ronald,SKM.,M.Kes**

Tata Letak:

**Bhaskara B.B. Barung**

Desainer:

**Tim SMI-Kesehatan**

Sumber Gambar Cover:

**[www.freepik.com](http://www.freepik.com)**

Ukuran:

**vii, 297 hlm., 15,5 cm x 23 cm**

ISBN:

Cetakan Pertama:

**Januari 2026**

**Hak Cipta Dilindungi oleh Undang-undang. Dilarang  
menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau  
seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.**

**PT. KAKINAAN PUSTAKA UTAMA**

Merauke, Papua Selatan, Kode Pos 99612

Kontak: 0813-5604-7006

Website: <https://kakinaan.com>

E-mail: [admin@kakinaan.com](mailto:admin@kakinaan.com)

# KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga buku referensi berjudul "Obesitas: Pendekatan Ilmiah dan Praktis dalam Pencegahan dan Penatalaksanaan" dapat diselesaikan dengan baik.

Obesitas telah menjadi salah satu tantangan kesehatan masyarakat yang paling serius di abad ke-21. Prevalensi obesitas terus meningkat secara global, tidak hanya di negara-negara maju tetapi juga di negara-negara berkembang, termasuk Indonesia. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan individu, tetapi juga memberikan beban ekonomi dan sosial yang signifikan bagi sistem kesehatan dan masyarakat secara luas.

Buku ini disusun dengan tujuan untuk memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai obesitas dari berbagai perspektif, mulai dari konsep dasar, fisiologi, etiologi, hingga strategi pencegahan dan penatalaksanaan yang berbasis bukti ilmiah. Kami berupaya menyajikan informasi yang tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga aplikatif dan dapat diterapkan dalam praktik klinis maupun program kesehatan masyarakat.

Buku ini terdiri dari dua belas bab yang disusun secara sistematis. Dimulai dari penjelasan mengenai konsep dasar dan mekanisme regulasi berat badan, dilanjutkan dengan pembahasan mendalam tentang faktor risiko, patofisiologi, dan berbagai dampak obesitas terhadap kesehatan fisik maupun mental. Bagian akhir buku membahas berbagai strategi intervensi yang dapat dilakukan, mulai dari pendekatan pencegahan, modifikasi gaya hidup, hingga terapi farmakologis dan bedah bariatrik.

Kami menyadari bahwa penanganan obesitas memerlukan pendekatan multidisiplin dan kolaboratif. Oleh karena itu, buku ini diharapkan dapat menjadi referensi yang bermanfaat bagi berbagai kalangan, termasuk tenaga kesehatan, akademisi, mahasiswa, peneliti, serta para pemangku kebijakan dalam bidang kesehatan.

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyelesaian

buku ini. Kritik dan saran yang membangun dari para pembaca sangat kami harapkan demi penyempurnaan edisi selanjutnya.

Semoga buku ini dapat memberikan kontribusi positif dalam upaya pencegahan dan penatalaksanaan obesitas di Indonesia, serta meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara keseluruhan.

Tim Penulis

# DAFTAR ISI

Kata Pengantar .....	(v)
Daftar Isi.....	(vi)
<b>01</b> Pendahuluan dan Konsep Dasar Obesitas ( <i>Dwi Santy Damayati</i> ) .....	(01)
<b>02</b> Fisiologi Energi dan Regulasi Berat Badan ( <i>Nurnashriana Jufri</i> ) .....	(17)
<b>03</b> Etiologi dan Faktor Risiko Obesitas ( <i>Andi Eka Yuniyanto</i> ) .....	(47)
<b>04</b> Patofisiologi dan Perubahan Biokimia ( <i>Tengku Arief Buana Perkasa</i> ).....	(64)
<b>05</b> Klasifikasi, Penilaian, dan Diagnosis Obesitas ( <i>Azizah Rohimah</i> ).....	(91)
<b>06</b> Dampak Fisik dan Komorbiditas Obesitas ( <i>Nur Rahma Srifitayani</i> ) .....	(119)
<b>07</b> Dampak Psikologis dan Kesehatan Mental ( <i>Syarfaini</i> ).....	(139)
<b>08</b> Obesitas pada Kelompok Spesifik ( <i>Erna Puspasari</i> ).....	(177)
<b>09</b> Strategi Pencegahan Obesitas ( <i>Iriyani Kamaruddin</i> ).....	(201)
<b>10</b> Intervensi Nutrisi dan Pola Makan Sehat ( <i>Wilda Laila</i> ).....	(251)
<b>11</b> Aktivitas Fisik dan Modifikasi Perilaku ( <i>Iriyani Harun</i> ).....	(263)
<b>12</b> Terapi Farmakologis dan Bedah Bariatrik ( <i>Iqbal Arnif</i> ).....	(280)