

Banyak orang mengalami overweight atau berat badan berlebih, yang menjadi masalah kesehatan global yang semakin meningkat. Fenomena ini disebabkan oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi, mulai dari pola makan hingga gaya hidup. Berikut adalah beberapa penyebab utama mengapa banyak orang mengalami overweight.



Penyebab Utama Overweight :

### 1. Ketidakseimbangan Energi

Overweight terjadi ketika kalori yang dikonsumsi melebihi kalori yang dibakar oleh tubuh. Pola makan yang tinggi kalori, terutama dari makanan cepat saji dan minuman manis, berkontribusi besar pada penumpukan lemak tubuh<sup>12</sup>. Makanan ini sering kali rendah nutrisi tetapi tinggi lemak dan gula, sehingga mudah menyebabkan kelebihan kalori.

### 2. Gaya Hidup Sedentari

Perubahan gaya hidup modern, di mana banyak orang menghabiskan waktu berjam-jam di depan komputer atau televisi, menyebabkan penurunan aktivitas fisik. Kurangnya olahraga membuat tubuh tidak membakar kalori sebanyak yang seharusnya, sehingga kalori berlebih disimpan sebagai lemak.

### 3. Faktor Genetik

Genetika juga memainkan peran penting dalam predisposisi seseorang terhadap overweight. Beberapa orang mungkin memiliki kecenderungan genetik untuk menyimpan kalori lebih

efisien atau memiliki metabolisme yang lebih lambat<sup>13</sup>. Kondisi genetik tertentu, seperti sindrom Prader-Willi, juga dapat menyebabkan kesulitan dalam mengatur berat badan.

#### 4. Gangguan Hormon dan Medis

Beberapa gangguan hormonal, seperti hipotiroidisme dan sindrom Cushing, dapat menyebabkan peningkatan berat badan. Gangguan ini mempengaruhi metabolisme dan cara tubuh mengolah makanan menjadi energi. Selain itu, penggunaan obat-obatan tertentu juga dapat memicu kenaikan berat badan sebagai efek samping.

#### 5. Kebiasaan Makan Emosional

Banyak orang cenderung makan lebih banyak saat mengalami stres, depresi, atau emosi negatif lainnya. Kebiasaan ini sering kali mengarah pada konsumsi makanan tinggi kalori sebagai cara untuk mengatasi perasaan tersebut.

#### 6. Persepsi Budaya

Dalam beberapa budaya, ada pandangan bahwa tubuh yang lebih besar adalah tanda kesehatan dan kemakmuran. Hal ini bisa mempengaruhi cara orang memandang berat badan dan pola makan mereka<sup>3</sup>. Misalnya, di beberapa negara Afrika, kelebihan berat badan sering dianggap sebagai simbol status sosial.

#### Dampak dari Overweight

Overweight dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan serius, termasuk diabetes tipe 2, penyakit jantung, hipertensi, dan gangguan pernapasan seperti sleep apnea<sup>1</sup>. Selain itu, kondisi ini juga dapat memengaruhi kesehatan mental seseorang, menyebabkan rasa tidak percaya diri dan depresi.

#### Kesimpulan

Overweight adalah masalah kompleks yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pola makan yang buruk, gaya hidup sedentari, genetika, gangguan hormonal, kebiasaan emosional dalam makan, dan persepsi budaya. Untuk mencegah overweight, penting untuk menerapkan gaya hidup sehat dengan pola makan seimbang dan aktif secara fisik. Meningkatkan kesadaran tentang faktor-faktor ini dapat membantu individu mengambil langkah-langkah proaktif untuk menjaga kesehatan mereka.