Perut Buncit Bukan Sekadar Masalah Penampilan



Siapa yang di sini perutnya mulai membesar? Selain menjadi salah satu masalah penampilan, perut buncit merupakan kondisi dimana adanya penumpukan lemak viseral, yaitu lemak yang berada di sekitar organ-organ dalam tubuh seperti hati, pankreas, dan usus.

Berbeda dengan lemak yang berada tepat di bawah kulit, lemak viseral memiliki dampak yang lebih besar terhadap kesehatan. Penumpukan lemak di area perut dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit serius. Kementerian Kesehatan menyebut diabetes tipe 2 dan penyakit jantung sebagai risiko utamanya, sementara tekanan darah tinggi dan stroke juga termasuk dampak lain yang perlu diwaspadai.

Mengapa Perut Buncit Berbahaya?

Lemak viseral dikenal sebagai "lemak aktif" karena dapat mempengaruhi berbagai proses metabolisme dalam tubuh. Ketika jumlahnya berlebihan, lemak ini dapat memicu peradangan dan meningkatkan risiko gangguan metabolik.

Yang perlu diwaspadai, seseorang tidak harus terlihat gemuk untuk memiliki kadar lemak viseral yang tinggi. Bahkan orang dengan berat badan normal dapat memiliki perut buncit dan menghadapi risiko kesehatan yang sama.

Lingkar Perut Lebih Penting dari Sekadar Berat Badan

Banyak orang hanya memperhatikan angka timbangan atau indeks massa tubuh (IMT). Namun, para ahli menilai lingkar perut juga penting karena dapat membantu menggambarkan jumlah lemak yang tersimpan di area perut. CDC menyebut bahwa kelebihan lemak perut berkaitan dengan peningkatan risiko diabetes tipe 2, penyakit jantung, dan stroke.

Karena itu, menjaga lingkar perut tetap ideal merupakan salah satu langkah penting untuk menjaga

kesehatan jangka panjang.

Apa Penyebab Perut Buncit?

Beberapa faktor yang dapat menyebabkan penumpukan lemak di area perut antara lain:

- Pola makan tinggi gula dan makanan ultra-proses.
- Kurang aktivitas fisik.
- Stres berkepanjangan.
- Pertambahan usia yang mempengaruhi metabolisme tubuh.

Cara Mengurangi Lemak Perut

Mengurangi lemak perut tidak dapat dilakukan hanya dengan latihan khusus untuk otot perut. Cara yang lebih efektif adalah menerapkan gaya hidup sehat secara menyeluruh, seperti:

- Rutin berolahraga.
- Mengonsumsi makanan bergizi seimbang.
- Membatasi minuman tinggi gula.
- Tidur yang cukup.
- Mengelola stres dengan baik.

Jangan Abaikan Perut Buncit

Perut buncit bukan sekadar persoalan estetika. Di balik lingkar perut yang bertambah, terdapat risiko kesehatan yang dapat memengaruhi kualitas hidup di masa depan. Dengan menerapkan pola hidup sehat dan melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala, risiko berbagai penyakit kronis akibat penumpukan lemak viseral dapat dikurangi sejak dini.

Referensi:

CDC. (2024). Healthy Weight.

Alodokter. (2025). Visceral Fat, Si Lemak Aktif yang Bisa Menumpuk dalam Perut.

Kementerian Kesehatan RI – Yankes. (2022). Mengecilkan Perut. Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan.

Kementerian Kesehatan RI – P2PTM. Obesitas. Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular.