

## Penyakit Jantung dan Lingkar Pinggang

Ditulis oleh Administrator

Senin, 11 Agustus 2008 15:14 - Terakhir Diperbaharui Sabtu, 19 Juni 2010 03:19

---

Pita pengukur dapat menjadi alat terbaik untuk memprediksi penyakit jantung, demikian kata sejumlah peneliti pada awal pekan ini. Studi yang dipaparkan dalam pertemuan "American Heart Association" (Asosiasi Jantung Amerika) menunjukkan pinggang berukuran besar dapat menjadi jalan singkat ke serangan jantung atau penyakit jantung serius.

"Lingkar pinggang merupakan hal yang penting," kata seorang pakar jantung dari Universitas Colorado sekaligus Ketua Asosiasi Jantung Amerika, Dr Robert Eckel kepada Koresponden Kesehatan dan Ilmu Pengetahuan Kantor Berita Reuters, Maggie Fox. Selama ini dokter melakukan pengecekan kolesterol, tekanan darah dan tingkat kegemukan untuk mengukur risiko penyakit jantung, yang selama ini dikenal sebagai pembunuh nomor satu di AS dan juga negara-negara lain di dunia.

Pusat Kontrol dan Pencegahan Penyakit AS menyatakan, pada tahun 2001, terdapat 930 ribu penduduk Amerika yang meninggal karena penyakit kardiovaskuler. Kebiasaan merokok tetap menjadi penyebab utama penyakit jantung, namun masalah kegemukan mulai mengejar peringkat tersebut. Statistik mulai menunjukkan dengan jelas, tempat lemak bercokol dalam tubuh merupakan hal yang harus diwaspadai karena bentuk tubuh 'apel' dimana lemak berkumpul di perut atau bagian tengah badan lebih berbahaya dibandingkan bentuk tubuh 'pir' yang besar di bagian bokong atau paha. Dr Xavier Jouven dari INSERM, kelompok peneliti di Villejuif, Prancis, beserta koleganya melakukan penelitian terhadap 7.000 polisi Prancis usia paruh baya yang meninggal pada tahun 1967 hingga 1984 dengan sebab serangan jantung atau penyakit jantung lainnya.

Mereka memperhatikan ukuran lingkar pinggang dan BMI (body mass index atau indeks masa tubuh), rasio dari tinggi dan berat badan yang digunakan secara umum untuk mengetahui seseorang mengalami kelebihan berat badan atau kegemukan. Pria-pria berperut buncit memiliki kemungkinan meninggal lebih cepat, kata Jouven pada pertemuan asosiasi jantung tersebut.

"Risiko meninggal mendadak itu meningkat karena kepadatan di bagian abdomen atau perut," kata Jouven dalam satu konferensi pers, lalu menambahkan hal tersebut belum diamati lebih jauh untuk kematian yang tidak disebabkan serangan jantung mendadak. Selain itu, penelitian

## Penyakit Jantung dan Lingkar Pinggang

Ditulis oleh Administrator

Senin, 11 Agustus 2008 15:14 - Terakhir Diperbaharui Sabtu, 19 Juni 2010 03:19

---

tersebut juga mendapati bahwa orang-orang dengan angka BMI yang tinggi tidak berisiko meninggal dini kecuali bagi mereka yang memiliki lingkar pinggang besar.

Sebagai patokan, pinggang berukuran 40 inci atau 102 cm sudah merupakan tanda bahaya bagi pria, sedangkan untuk perempuan risiko tersebut meningkat pada lingkar pinggang berukuran 30 inci atau 76 cm. Dr Khawaja Ammar dari Pusat Medis Olmsted di Rochester, Minnesota (AS), melakukan penelitian terhadap 2.000 orang dewasa berusia 45 tahun ke atas di kawasan tersebut dan membuat sejumlah penghitungan lemak melalui lingkar pinggang, lingkar leher, BMI dan ketebalan lipatan kulit lengan dan perut.

Tim peneliti itu juga mendapati orang-orang yang bertubuh "apel" memiliki kecenderungan untuk menderita simptom jantung spesifik yang bernama disfungsi ventrikular kiri dan disfungsi diastolik yang menjadi tolok ukur kinerja jantung dalam memompa darah. Setelah mengamati orang-orang dalam kelompok tersebut yang meninggal dalam waktu lima tahun, mereka menyimpulkan orang yang fungsi diastoliknya rendah dan memiliki ukuran pinggang besar, berkemungkinan meninggal lebih awal.

"Jangan hanya menghitung tinggi, berat badan dan BMI, lebih baik disertai dengan mengukur lingkar pinggang, sekalian juga lingkar leher," demikian Khawaja Ammar. (Rtr/Ant/O-1) (dikutip dari [.id.inaheart.or.id](http://id.inaheart.or.id)).