

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Obesitas**

##### **1 Definisi Obesitas**

Obesitas merupakan penumpukan lemak yang berlebih akibat ketidakseimbangan asupan energi (energi intake) dengan energi yang digunakan dalam waktu lama. Beberapa mekanisme fisiologis berperan penting dalam tubuh individu untuk menjaga keseimbangan antara asupan energi dengan keseluruhan energi yang digunakan untuk menjaga berat badan stabil *.(kemkes,2017)*.

Obesitas terjadi karena adanya ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar. Obesitas/overweight telah menjadi pandemi global di seluruh dunia dan dinyatakan oleh World Health Organization (WHO) sebagai masalah kesehatan kronis terbesar. Obesitas atau yang biasa dikenal sebagai kegemukan merupakan suatu masalah yang cukup merisaukan dikalangan remaja.

Obesitas adalah suatu keadaan yang melebihi dari berat badan relatif seseorang sebagai akibat penumpukan zat gizi terutama karbohidrat, lemak dan protein *(Krisno, 2002 dalam Thasim, 2013)*. Menurut Kemenkes (2012) kegemukan dan obesitas terjadi akibat asupan energi dan lemak lebih tinggi daripada energi yang dikeluarkan (kurangnya aktivitas fisik dan sedentary life style).

Obesitas atau kegemukan adalah suatu kelainan atau penyakit yang ditandai oleh penimbunan jaringan lemak dalam tubuh secara berlebihan. Keadaan ini disebabkan karena ketidakseimbangan antara energi yang masuk bersama makanan kedalam tubuh, terutama karbohidrat dan lemak, dengan energi yang dipakai.

Obesitas dapat terjadi pada semua usia, namun yang tersering terjadi pada tahun pertama kehidupan, pada usia sekolah dan pada masa remaja. Overweight dan obesitas adalah suatu kondisi dimana perbandingan berat badan dan tinggi badan melebihi standar yang ditentukan secara universal, namun merupakan dua hal yang berbeda. Obesitas terjadi apabila besar dan jumlah sel lemak bertambah pada tubuh. Faktor genetik berperan besar dalam terjadinya obesitas, disamping dengan faktor risiko lain yang dapat dimodifikasi. Keadaan obesitas meningkatkan risiko terjadinya Non-Communicable disease, seperti Penyakit Kardiovaskular, Diabetes Mellitus (Sindroma Metabolik), gangguan muskuloskeletal, dan juga menjadi beberapa pemicu Kanker.

## 2 Faktor Penyebab obesitas

Faktor penyebab obesitas Faktor-faktor yang menjadi penyebab obesitas adalah pola konsumsi yang mengandung energi tinggi dan kurangnya aktivitas fisik yang mengarah pada pola hidup sedentaris (sedentary lifestyle). Peningkatan kemakmuran dan juga pengaruh dari westernisasi dapat mengakibatkan terjadinya perubahan gaya hidup dalam pemilihan makanan cepat saji (fast food) yang memiliki kandungan gizi tidak seimbang antara energi, garam, lemak.

Faktor lain yang menjadi penyebab obesitas menurut Andriyani dan Bambang *Wijatmadi (2013)* adalah:

- a. Faktor genetik, yang mana obesitas cenderung disebabkan oleh turun menurun dari anggota keluarga

- b. Faktor lingkungan, yang mana lingkungan termasuk perilaku/ pola gaya hidup seperti apa yang dimakan, berapa kali makan dan bagaimana aktivitasnya.
- c. Faktor psikis, yang mana sesuatu yang ada di dalam pikiran seseorang dapat mempengaruhi kebiasaan makan. Gangguan emosi merupakan masalah yang terjadi pada wanita muda yang menderita obesitas
- d. Faktor sosial ekonomi, pada masa sekarang banyak makanan siap saji yang tersedia disekitar masyarakat seperti hamburger, fried chicken, hot dog, dll. Makanan tersebut merupakan makanan yang relatif mahal dan banyak dari masyarakat yang mengkonsumsi adalah masyarakat yang memiliki ekonomi tinggi
- e. Obat-obatan, yang mana obat-obatan seperti steroid dan beberapa antidepresi dapat menyebabkan penambahan berat badan.
- f. Faktor perkembangan, yang mana menambahkan ukuran atau jumlah sel lemak menyebabkan bertambahnya jumlah lemak yang disimpan dalam tubuh.

### 3 Pengukuran dan Klasifikasi Obesitas

Pengukuran yang biasa digunakan untuk menentukan status gizi yaitu dengan menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT). Indeks massa tubuh ditentukan dengan mengukur perbandingan berat badan (kg) terhadap kuadrat tinggi badan ( $m^2$ ). Hubungan antara lemak tubuh dan IMT ditentukan oleh bentuk tubuh dan proporsi tubuh. Dari IMT dapat diketahui klasifikasi tiap populasi terhadap overweight maupun obesitas.

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{(\text{Tinggi Badan(m)})^2}$$

Tabel 1  
Klasifikasi berat badan lebih dan Obesitas

	<b>Kategori Status Gizi</b>	<b>Ambang Batas (Z-Score)</b>
<b>Indeks Massa Tubuh Menurut umur</b>	gizi buruk (severely thinness)	<-3SD
	Gizi Kurang (thinness)	-3SD sd <-2SD
	Gizi baik (normal)	-2 SD sd +1 SD
	Gizi lebih (overweight)	+ 1 SD sd +2 SD
	Obesitas (obese)	> + 2 SD

(PMK no 2 th 2020 tentang standar Antropometri anak)

#### 4 Dampak Negatif Obesitas

Obesitas dapat menyebabkan berbagai masalah fisik maupun psikis, masalah fisik seperti ortopedik sering disebabkan karena obesitas, termasuk nyeri punggung bagian bawah, dan memperburuk osteoarthritis (terutama di daerah pinggul, lutut, dan pergelangan kaki). Seseorang yang menderita obesitas memiliki permukaan tubuh yang relative lebih sempit dibandingkan dengan berat badannya, sehingga panas tubuh tidak dibuang secara efisien dan mengeluarkan keringat yang lebih banyak. Sering juga ditemukan oedema (pembengkakan akibat penimbunan sejumlah cairan) di daerah tungkai dan pergelangan kaki. Obesitas secara langsung membahayakan kesehatan seseorang. Obesitas meningkatkan resiko terjadinya sejumlah penyakit menahun antara lain sebagai berikut: Diabetes tipe 2 (timbul pada masa remaja), Tekanan darah tinggi, Stroke, Serangan jantung, Gagal jantung, Kanker (jenis kanker tertentu, misalnya kanker prostat dan kanker usus besar).

## **B. Pengetahuan**

### **1. Pengetahuan Gizi**

Notoadmodjo, (2007) menyatakan bahwa pengetahuan adalah hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia.

Menurut Almatsier (1989) Pengetahuan gizi meliputi: “Pengetahuan tentang pemilihan dan konsumsi sehari-hari dengan baik dan memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh. Pemilihan dan konsumsi bahan makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. *Syampurma, H. (2018)*.

Sedangkan Notoatmodjo (2003:98) menyatakan bahwa pengetahuan gizi merupakan pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat. *Syampurma, H. (2018)*.

Jadi, dari beberapa kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa pengetahuan gizi merupakan sesuatu yang diketahui tentang makanan dan menyangkut pengetahuan seseorang tentang zat-zat gizi yang ada dalam makanan, cara mengolah bahan makanan agar makanan tersebut tidak banyak kehilangan zat gizi yang terkandung didalamnya dan cara mengolah makanan agar tetap aman dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit. *Syampurma, H. (2018)*.

### **2. Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan**

Menurut Putra Fadlil (2011: 21-23) faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah, sebagai berikut :

- a. Pendidikan adalah suatu kegiatan atau proses pembelajaran untuk meningkatkan kemampuan tertentu, sehingga sasaran pendidikan itu dapat berdiri sendiri. Tingkat pendidikan turut pula menentukan mudah tidaknya seseorang menyerap dan memahami pengetahuan yang mereka peroleh, pada umumnya semakin tinggi pendidikan seseorang makin semakin baik pula pengetahuannya.
- b. Sosial budaya mempunyai pengaruh pada pengetahuan seseorang. Seseorang memperoleh suatu kebudayaan dalam hubungannya dengan orang lain, karena hubungan ini seseorang mengalami suatu proses belajar dan memperoleh suatu pengetahuan.
- c. Status ekonomi seseorang juga akan menentukan tersedianya suatu fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu, sehingga status sosial ekonomi ini akan mempengaruhi pengetahuan seseorang.
- d. Lingkungan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang. Lingkungan memberikan pengaruh pertama bagi seseorang, di mana seseorang dapat mempelajari hal-hal yang baik dan juga hal-hal yang buruk tergantung pada sifat kelompoknya. Dalam lingkungan seseorang akan memperoleh pengalaman yang akan berpengaruh pada cara berfikir seseorang.

### 3. Kriteria Tingkat Pengetahuan

Menurut Nursalam (2013), kriteria penilaian terhadap suatu objek atau pengetahuan seseorang dapat diketahui dan diinterpretasikan dalam skala yang bersifat kualitatif dimana dibagi menjadi tiga kategori yaitu :

- a. Tingkat pengetahuan baik bila skor atau nilai 80%-100%
- b. Tingkat pengetahuan cukup bila skor atau nilai 60%-79%
- c. Tingkat pengetahuan kurang bila skor atau nilai <60%

$$\frac{\text{jumlah jawaban benar} \times 100\%}{\text{jumlah total soal}}$$

### **C. Hubungan Pengetahuan gizi dengan Pola konsumsi Junk food**

Pengetahuan gizi adalah kemampuan memilih makanan yang baik merupakan sumber gizi dan keterampilan dalam memilih makanan jajanan yang sehat untuk tubuh. Pengetahuan gizi yang rendah menjadi penyebab timbulnya masalah gizi dan perubahan kebiasaan pola makan. (Kanah, P. (2020). Pola makan yang baik dan jenis hidangan yang beraneka ragam dapat menjamin terpenuhinya kecukupan sumber tenaga, zat pembangun dan zat pengatur bagi kebutuhan tubuh seseorang, sehingga status gizi seseorang akan lebih baik. Kurangnya pengetahuan terhadap pola konsumsi pada remaja dapat mengakibatkan ketidak teraturan perilaku dan kebiasaan makan atau pola konsumsi yang dapat menjadi penyebab terjadinya suatu masalah gizi pada seseorang.(Notoadmojo, 2005). Syampurma, H. (2018).

### **D. Pola Konsumsi junk food**

#### **1 Definisi pola konsumsi**

Pola konsumsi adalah susunan makanan yang merupakan suatu kebiasaan yang dimakan seseorang mencakup jenis dan jumlah bahan makanan rata-rata orang per hari yang umum dikonsumsi atau dimakan penduduk dalam jangka waktu tertentu. Pola konsumsi makanan adalah susunan jumlah dan jenis beberapa

makanan yang dikonsumsi seseorang atau kelompok pada waktu tertentu untuk pengaturan makan (*nisak 2017*)

Pola konsumsi adalah kebiasaan makan yang meliputi jumlah, frekuensi dan jenis atau macam makanan. Penentuan pola konsumsi makan harus memperhatikan nilai gizi makanan dan kecukupan zat gizi yang dianjurkan. Hal tersebut dapat di tempuh dengan penyajian hidangan yang bervariasi dan dikombinasi, ketersediaan pangan, macam serta jenis bahan makanan mutlak diperlukan untuk mendukung usaha tersebut. Disamping itu jumlah bahan makanan yang dikonsumsi juga menjamin tercukupinya kebutuhan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh. *Florence(2017)*

Jumlah adalah banyaknya pangan yang dikonsumsi dalam sehari (24 jam) dan diterjemahkan menjadi zat gizi energy dan protein dalam satuan kalori dan gram. Frekuensi adalah seringnya konsumsi bahan makanan dalam satu hari. Jenis adalah macam makanan junk food yang dikonsumsi

Pola konsumsi merupakan serangkaian cara bagaimana makanan diperoleh, jenis makanan yang dikonsumsi, jumlah makanan yang mereka makan dan pola hidup mereka, termasuk beberapa kali mereka makan atau frekuensi makan. Faktor yang mempengaruhi pola konsumsi diantaranya ketersediaan waktu, pengaruh teman, jumlah uang yang tersedia dan faktor kesukaan serta pengetahuan dan pendidikan gizi (*K. Seno Faculty of Medicine, 2017*). Pola makan yang baik mengandung makanan pokok, lauk pauk, buah-buahan dan sayur-sayuran serta dimakan dalam jumlah yang cukup dan sesuai dengan kebutuhan. Pola makan yang baik dan jenis hidangan yang beraneka ragam dapat menjamin terpenuhinya



kecukupan sumber tenaga, zat pembangun dan zat pengatur bagi kebutuhan tubuh seseorang, sehingga status gizi seseorang akan lebih baik dan dapat memperkuat daya tahan tubuh yang disertai dengan aktivitas fisik atau olahraga yang teratur dan disesuaikan dengan usia.

## 2 Faktor yang mempengaruhi pola konsumsi

Faktor faktor yang Mempengaruhi Pola konsumsi ada Beberapa faktor yang mempengaruhi yaitu:

### a. Faktor ekonomi

Ekonomi mencakup dalam peningkatan peluang untuk daya beli pangan dengan kuantitas dan kualitas dalam pendapatan menurunnya daya beli pangan secara kuantitas maupun kualitas masyarakat. Pendapatan yang tinggi dapat mencakup kurangnya daya beli dengan kurangnya pola makan masyarakat sehingga pemilihan suatu bahan makanan lebih didasarkan dalam pertimbangan selera dibandingkan aspek gizi. Kecenderungan untuk mengkonsumsi makanan impor (Sulistyoningsih, 2011)

### b. Pendidikan

Dalam pendidikan pola makan adalah salah satu pengetahuan yang dipelajari dengan berpengaruh terhadap pemilihan bahan makanan dan penentuan kebutuhan gizi (Sulistyoningsih, 2011).

### c. Lingkungan

Dalam lingkungan pola makan berpengaruh terhadap pembentuk perilaku makan berupa lingkungan keluarga melalui adanya promosi, media elektronik, dan media cetak (Sulistyoningsih, 2011).

d. Aktifitas sehari hari

Aktivitas sehari-hari dapat menyebabkan pergeseran pola makan, seperti pola makan tanpa sarapan akan menyebabkan dorongan untuk mengkonsumsi makanan ringan dan makanan cepat saji. melewati makan malam juga menyebabkan hal yang sama.

### 3. Definisi junk food

Junk Food merupakan sebutan untuk makanan modern yang diperkenalkan oleh Michael Jacobson pada tahun 1972. Junk food adalah semua makanan yang dikonsumsi yang tidak memberikan manfaat bahkan justru merugikan kesehatan, Junk food merupakan semua jenis makanan yang mengandung gula, lemak, dan kalori dalam jumlah yang tinggi tetapi memiliki sedikit kandungan mikronutrien seperti vitamin, mineral, asam amino, dan serat. (Genoveva Maditias, 2015)

Junk food disebut juga makanan sampah. Hal ini dikarenakan kandungan gula dan lemak jenuhnya yang tinggi dan ditambah dengan kandungan zat adiktif seperti monosodium glutamate, tartrazine yang memiliki efek negatif bagi tubuh jika dikonsumsi. Minuman bersoda dikategorikan dalam junk food karena mengandung banyak gula. Kandungan gula dalam satu kaleng minuman bersoda mencapai 9 sendok teh gula, sedangkan kebutuhan gula dalam tubuh tidak boleh melebihi dari satu sendok teh sehari. (Genoveva Maditias, 2015)

4. Jenis jenis makanan junk food

Jenis Makanan Junk Food Menurut *Vinsensia (2011)* jenis junk food yang sering kita jumpai antara lain, yaitu :

a. Makanan yang berpengawet seperti makanan yang disimpan di dalam

kaleng, mie yang dijual dalam kemasan dan kaleng. Hampir bias dipastikan semua makanan kategori ini membahayakan karena zat pengawetnya.

- b. Makanan yang mengandung kadar garam tinggi dan mengandung MSG seperti makanan ringan. Makanan jenis ini memang cocok dan enak untuk dijadikan cemilan.
- c. Makanan yang mengandung lemak tinggi seperti daging dalam burger, sosis, gorengan dll.
- d. Makanan yang mengandung soda seperti minuman ringan yang bersoda yang banyak dijual. Kulit ayam dalam fried chicken, dan lainnya.

Berikut ini gambaran kandungan nilai gizi dari beberapa jenis makanan junk food:

Komposisi nilai gizi pizza( 100gr) energi 483 kkal, protein 3gr, lemak 48gr, karbohidrat 3gr.

Komposisi nilai gizi hamburger(100gr) energi 267 kkal, protein(11gr), lemak(10gr), karbohidrat( 33gr).

Mie instan mengandung(85gr) energi 380 kkal protein 8 gr lemak 14 gr karbohidrat 54gr

Kentang goreng mengandung (113 gr) energi 312,2gr protein 4,0 gr, lemak 19,9gr karbohidrat 29,3gr

Chicken nugget 1 buah(20gr) mengandung energi 34gr protein 4,2 gr lemak 1,4 gr karbohidrat 1 gr.

Fried chicken paha (112gr) mengandung energi 330 kkal protein 22gr lemak 23 gr

Fried chicken dada( 181gr) mengandung energi 520gr protein 36gr lemak 3gr.

## 5. Dampak Negatif Junk food bagi Kesehatan

Junk food mengandung lebih banyak sodium, saturated fat, dan kolesterol. Bila jumlah ini terlalu banyak dalam tubuh, maka akan menimbulkan banyak penyakit seperti obesitas, diabetes, hipertensi, pengerasan pembuluh darah, penyakit jantung coroner, stroke, kanker dan lain sebagainya.

### a. Obesitas atau kegemukan

Remaja yang mengkonsumsi makanan cepat saji diluar batas wajar dapat beresiko mengalami obesitas atau kegemukan. (icha pamelia,2018)

### b. Meningkatkan risiko tekanan darah tinggi(Hipertensi)

Kandungan natrium yang tinggi telah diketahui sebagai faktor penyebab tekanan darah tinggi. Penelitian diamerika menunjukkan bahwa seseorang yang mengkonsumsi makanan cepat saji dalam porsi yang besar serta dengan frekuensi 2 sampai 3 kali per minggu,maka dapat menyebabkan hipertensi ( icha pamelia,2018)

### c. Meningkatkan resiko diabetes

Sering mengkonsumsi makanan cepat saji adalah salah satu penyebab utama masalah kesehatan termasuk diabetes, penelitian di singapura menunjukkan bahwa orang yang mengkonsumsi makanan junk food dengan frekuensi yang sering memiliki resiko lebih besar menderita diabetes mellitus tipe 2. ( icha pamelia,2018)

### d. Meningkatkan resiko penyakit jantung

Salah satu penyebab terjadinya penyakit jantung adalah obesitas yang dialami seseorang. Seseorang yang memiliki berat badan diatas rata rata atau obesitas akan mengalami resiko penurunan fungsi jantung, termasuk fungsi jantung menjadi tidak normal.

( icha pamelia,2018)

### **E. Hubungan Pola Konsumsi Junk Food dengan Obesitas**

Pola konsumsi makanan yaitu susunan jumlah dan jenis beberapa makanan yang dikonsumsi seseorang atau kelompok pada waktu tertentu untuk pengaturan makan (*nisak, 2017*). jika pola konsumsi makanan yang kurang baik akan mempengaruhi metabolisme tubuh. Konsumsi junk food meningkat di kalangan remaja karena jenis makanan ini cenderung mudah di dapat, rasanya lezat, penyajian cepat dan merupakan salah satu life style remaja saat ini. Kandungan gizi pada makanan junk food memiliki kandungan lemak dan kalori yang tinggi, namun sangat sedikit mengandung serat, vitamin dan zat gizi lainnya yang juga dibutuhkan oleh tubuh. Peningkatan konsumsi junk food inilah yang menjadi salah satu penyebab obesitas.