

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Pengertian Remaja

Masa remaja adalah tahap pertumbuhan dan perkembangan di bidang biologis dan psikologis. Ini didefinisikan secara mental oleh sikap dan perasaan, keinginan, dan emosi yang labil atau tidak dapat diprediksi, tetapi secara biologis ditandai oleh pertumbuhan dan perkembangan seks primer dan seks sekunder. Hurlock (1990) membedakan antara remaja awal, yang berlangsung dari usia 13 hingga 17 tahun, dan remaja akhir, yang berlangsung dari usia 17 hingga 18 tahun. Hurlock mengklaim bahwa remaja akhir berbeda dari remaja awal karena orang telah mencapai pergeseran perkembangan yang lebih mirip dengan masa dewasa..(Asiah et al., 2016)

Menurut siklus hidup, periode remaja yang paling menantang adalah selama masa pubertas. Remaja adalah anak laki-laki dan perempuan yang baik dewasa muda atau lanjut usia. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan remaja sebagai antara usia 10 dan 19 dalam situasi ini. Sedangkan Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) menyebutnya sebagai 7 pemuda (youth) bagi mereka yang berusia 15 hingga 24 tahun. Kemudian, ini digabungkan menjadi batas-batas pemuda yang mencakup usia 10 hingga 24 tahun. (Proverawati & Kusuma Wati, 2011). Menurut Soetjiningsih (2007) kategori remaja dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1
Kategori Remaja

Kategori	Usia (tahun)
Remaja awal (<i>Early adolescence</i>)	11- 13
Remaja pertengahan (<i>Middle adolescence</i>)	14 – 16
Remaja lanjut (<i>Late adolescence</i>)	17 – 20

Sumber : (Mutisari, 2013)

B. Obesitas Pada Remaja

1. Pengertian Obesitas

Obesitas adalah penyakit serius yang dapat menyebabkan masalah psikologis dan interpersonal. Ketika seseorang memiliki berat lebih dari 20% dari berat badan mereka yang biasa, mereka dianggap obesitas. Jika beratnya antara 10% dan 20% dari berat badan normal mereka, mereka dianggap kelebihan berat badan. Pada saat ini, obesitas adalah epidemi global, seperti yang diakui oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). (, 2016). (Septiani et al., 2017)

Obesitas, menurut WHO, adalah penumpukan lemak berlebihan yang disebabkan oleh ketidakseimbangan jangka panjang antara asupan kalori dan pengeluaran energi (Kementerian Kesehatan, 2018). Dari pembedaan di atas, jelas bahwa obesitas, atau akumulasi lemak yang berlebihan di luar apa yang diperlukan untuk fungsi tubuh biasa, adalah kondisi yang tidak diinginkan.

2. Penyebab Obesitas

Obesitas pada dasarnya muncul ketika asupan energi anak-anak melebihi pengeluaran energi mereka. Ketidakseimbangan ini dihasilkan dari terlalu banyak atau terlalu sedikit energi yang digunakan untuk metabolisme tubuh dan aktivitas fisik.. Terjadinya obesitas melibatkan beberapa faktor:

a. Faktor genetik

Dalam sebuah keluarga, obesitas dapat diturunkan dari satu generasi ke generasi berikutnya. Akibatnya, kita sering mengamati bahwa orang tua yang kelebihan berat badan memiliki keturunan yang kelebihan berat badan. Dalam hal ini, tampak bahwa variabel genetik berdampak pada penyimpanan komponen sel lemak tubuh. Hal ini dapat dibayangkan karena banyak sel-sel lemak yang lebih besar dari biasanya secara alami ditransfer ke janin ibu yang kelebihan berat badan ketika dia hamil.

b. Aktivitas fisik

Salah satu penyebab utama meningkatnya obesitas di masyarakat adalah kurangnya olahraga. Orang yang tidak aktif membutuhkan lebih sedikit energi. Obesitas mempengaruhi mereka yang sering mengonsumsi makanan berlemak dan tidak terlibat dalam berbagai aktivitas fisik. Saat ini, orang umumnya terlalu malas untuk berolahraga karena menjamurnya teknologi pintar dan akses transportasi yang mudah. Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap obesitas diduga penurunan dan aktivitas fisik yang tidak memadai. Ketidakaktifan fisik (kurangnya latihan fisik) meningkatkan kemungkinan mengembangkan penyakit kronis dan dianggap sebagai penyebab utama kematian di seluruh dunia. (Wahyuningsih & Pratiwi, 2019).

c. Pola Makan

Anak-anak yang mengonsumsi banyak makanan dan memiliki pola makan yang tidak menentu berada pada bahaya menjadi kelebihan berat badan. Obesitas juga dapat disebabkan oleh mengonsumsi makanan berenergi tinggi dan berlemak seperti makanan cepat saji, sosis, bakso, pizza, dan minuman ringan. Hal ini

diperburuk dengan tidak cukup makan buah dan sayuran atau makanan kaya serat lainnya setiap hari. Makanan utama >3x/hari (biasanya porsi besar) bersama dengan camilan yang tidak sehat (misalnya, kentang goreng, camilan kemasan, gorengan), dan minum teh manis atau minuman ringan setiap kali makan adalah kebiasaan makan yang sering terjadi pada anak-anak obesitas. (Purwaningrum & Wardani, 2012).

d. Tingkat Sosial Ekonomi

Individu tingkat sosial ekonomi yang tinggi mungkin berdampak pada tingkat obesitas anak-anak. Karena fasilitas lingkungan dapat mendorong kurangnya aktivitas fisik anak-anak. Anak-anak dari keluarga kaya sering memilih porsi besar makanan cepat saji.

e. Masa Kehamilan

Wanita yang sedang hamil akan membutuhkan banyak makanan. Namun, banyak dari mereka juga berjuang untuk menurunkan berat badan setelah melahirkan anak.

Obesitas remaja memiliki beberapa penyebab berbeda, yang semuanya kompleks. Peningkatan konsumsi makanan cepat saji, olahraga yang tidak memadai, genetika, dampak iklan, pengaruh psikologis, tingkat sosial ekonomi, rencana diet, usia, dan jenis kelamin adalah semua faktor yang mengubah keseimbangan energi dan mengakibatkan obesitas. (Kurdanti et al., 2015).

3. Klasifikasi Obesitas

Berdasarkan berat dan tinggi badan, BMI dihitung. Dengan teknik ini, berat

badan dihitung dengan membagi tinggi dalam meter persegi dengan berat badan dalam kilo. Berat dibagi dengan [tinggi (m) x tinggi (m)] menghasilkan BMI.

Indeks massa tubuh (IMT) >30 kg/m² merupakan indikator klinis obesitas. Ketika persentase lemak tubuh wanita melebihi 27% dari total berat badannya, dia dianggap obesitas; Seorang pria dianggap obesitas ketika persentase lemak tubuhnya melebihi 25% dari total berat badannya. Obesitas digolongkan menjadi tiga kelompok. Klasifikasi obesitas dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2 Klasifikasi Obesitas

Klasifikasi Obesitas	Kelebihan Berat Badan (kg/m ²)
Ringan	30.0 – 34.9
Sedang	35.0 – 39.9
Berat	≥ 40.0

Sumber : (WHO,2000)

4. Dampak Obesitas

Remaja yang mengalami obesitas mengalami peradangan pada tulang dan persendiannya sebagai akibat dari membawa terlalu banyak beban pada sendi atau tulang kaki mereka (Suryaputra et al., 2012; Wulandari et al., 2016). Efek negatif lain dari obesitas termasuk harga diri rendah, kecemasan, kecanggungan sosial, kerentanan terhadap bullying, dan depresi pada remaja. Anak-anak obesitas merasa sulit untuk fokus ketika belajar karena mereka tertidur dengan cepat, mengganggu kegiatan belajar mengajar. Jika dibiarkan tidak terkendali, masalah obesitas pada akhirnya akan berubah menjadi musuh yang membahayakan masa depan anak-anak dengan menjadi tidak terlihat dan tidak mengetahui penyebab penyakit lainnya. (Sajawandi, 2012) dalam (Dewita, 2021).

5. Pencegahan Obesitas

Pencegahan obesitas pada anak-anak yaitu dengan mendorong kebiasaan makan yang sehat, pilihan gaya hidup, dan aktivitas fisik, apakah mereka sudah mengalami obesitas atau tidak. Program pencegahan dimulai di rumah, diikuti oleh sekolah, masyarakat, dan fasilitas medis. Salah satu contoh pencegahan yang dapat dilakukan yaitu :

a. Atur pola makan

Menurut Kemenkes (2019) cara pencegahan obesitas dengan cara:

- 1) Makan makanan yang bervariasi; Idealnya, setiap makanan harus mencakup makanan dari keempat kelompok makanan (pokok, sisi, sayuran, dan buah).
- 2) Jadikan mengkonsumsi makanan tinggi pada daftar prioritas. Contohnya termasuk kelompok biji-bijian dan akar, yang harus konsumsi 3-8 porsi per hari, tergantung pada kebutuhan.
- 3) Konsumsi 2-3 porsi makanan yang mengandung protein hewani dan nabati setiap hari, seperti ikan, tahu, tempe, dan lain-lain.
- 4) Mengkonsumsi sayur 3-5 porsi perhari dan buah 2-3 porsi perhari
- 5) Membatasi konsumsi lemak, minyak, dan gula dan tidak minum alkohol
- 6) Menjadi terbiasa dengan jadwal makan rutin yang mencakup tiga kali makan utama (pagi, siang, dan malam) ditambah satu atau dua interval makan. Lebih sedikit makanan yang disajikan saat makan malam daripada saat sarapan dan makan siang.

b. Aktivitas Bergerak

Selain mengurangi obesitas, penyakit kardiovaskular, penyakit pembuluh darah, stroke, diabetes, dan penyakit tidak menular lainnya, aktivitas fisik sangat

penting. Untuk meningkatkan pengeluaran energi dan membakar lemak, aktivitas fisik sangat penting. Olahraga adalah jenis olahraga yang terorganisir, terkontrol, dan berkelanjutan yang memprioritaskan kesehatan dan kebugaran fisik, dan juga dapat membantu menghindari obesitas.

C. Konsumsi *Junk food*

1. Pengertian *Junk food*

Junk food adalah kata sehari-hari untuk beberapa makanan yang dianggap memiliki sedikit atau tidak ada nilai gizi, untuk makanan yang memang memiliki kandungan gizi tetapi juga mengandung komponen yang dianggap tidak sehat jika sering dikonsumsi, atau untuk makanan yang umumnya dianggap tidak sehat untuk dimakan. Bisnis pengolahan makanan saat ini telah berhasil meyakinkan masyarakat bahwa makanan olahan adalah tempat mereka memperoleh kandungan bergizi, bahkan jika ini tidak benar. *Junk food* yang tinggi lemak, garam, dan gula, serta aditif dan bahan kimia adiktif sintetis, memiliki potensi untuk menyebabkan berbagai penyakit, mulai dari tingkat keparahan dari sedang hingga berat, termasuk obesitas, diabetes, rematik, hipertensi, serangan jantung, stroke, dan kanker. Penyakit degeneratif ini sekarang mempengaruhi orang muda dan mereka yang lebih tua.

Makanan di negara kita sendiri juga dikategorikan sebagai *junk food*; Hal ini tidak hanya ditemukan dalam masakan Barat (pizza, hamburger, dan kentang goreng). Hidangan pinggir jalan yang digoreng seperti usus goreng, kulit ayam goreng kering, dan keripik asin dan manis lainnya memiliki nilai gizi yang terkadang hampir tidak ada. Beberapa sumber nutrisi kehilangan sebagian nilai gizinya saat dimasak pada suhu tinggi, seperti saat digoreng atau dipanggang. *Junk*

food biasanya memiliki kandungan lemak, gula, dan garam yang lebih tinggi serta lebih banyak kalori. (Hidajahturrokhmah et al., 2018)

2. Pola Konsumsi Remaja

Jika dibandingkan dengan kecukupan gizi yang dianjurkan pada remaja ini, pola konsumsi remaja biasanya kurang bervariasi, dengan jumlah yang sedikit dan tidak lengkap dikonsumsi setiap kali makan, sehingga asupan energi dari karbohidrat, protein, lemak, dan sumber energi menjadi sangat rendah. (Majid 2016). Dalam (Insani, 2019)

Remaja memilih makanan cepat saji, seperti *junk food*, karena jadwal mereka yang sibuk, bangun terlambat (tertunda), dan kemalasan berkaitan dengan sarapan. Selain itu, sepanjang masa remaja, memilih makanan tidak lagi semata-mata dimotivasi oleh nilai gizinya melainkan oleh faktor sosial, kesenangan pribadi, dan kebutuhan untuk mempertahankan stasis.

D. Aktivitas Fisik

1. Pengertian Aktivitas Fisik

Setiap gerakan yang membutuhkan penggunaan energi dan dilakukan oleh otot rangka dianggap sebagai aktivitas fisik. Frasa ini mengacu pada semua gerakan tubuh, termasuk yang terlibat dalam kegiatan sehari-hari, hobi, dan olahraga kompetitif. Di sisi lain, aktivitas fisik ditandai dengan gerakan tubuh minimal dan pengeluaran energi yang hampir sama dengan tingkat metabolisme istirahat (WHO, 2019). Kebiasaan olahraga yang didasarkan pada olahraga sangat penting. Total pengeluaran energi, yang terdiri dari tingkat metabolisme basal (jumlah energi yang digunakan saat istirahat dalam kondisi panas lingkungan normal dan saat puasa), efek termal makanan, dan energi yang digunakan selama aktivitas fisik, dipengaruhi oleh aktivitas fisik. (Miles, 2007). Dalam (Nursalam & Fallis, 2016).

2. Jenis-Jenis Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik ringan (600 METs-menit / minggu), aktivitas fisik sedang (600 METs-menit / minggu), dan aktivitas fisik tinggi (>15,000-32,000 METs-menit / minggu) adalah tiga kategori aktivitas fisik, masing-masing, menurut International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) (2005).

Menurut intensitas dan jumlah kalori yang dikeluarkan, aktivitas fisik biasanya dikategorikan ke dalam tiga (tiga) kategori: aktivitas fisik ringan, aktivitas fisik sedang, dan aktivitas fisik berat. (*PedumGentas.Pdf*, n.d.).

a. Aktivitas Fisik Ringan

Latihan fisik ringan adalah gerakan yang menggunakan sedikit energi, biasanya tidak mengubah pernapasan, dan memungkinkan untuk terus berbicara dan bernyanyi. Latihan ringan mencakup hal-hal seperti bermain, peregangan, dan latihan pemanasan, serta perlahan-lahan berkeliaran di sekitar rumah.

b. Aktivitas Fisik Sedang

Tubuh menjadi sedikit lebih ringan, denyut nadi dan frekuensi pernapasan meningkat, dan berbicara masih mungkin ketika melakukan aktivitas fisik sedang. Jalan cepat, tugas-tugas, dan olahraga adalah beberapa contoh latihan fisik moderat.

c. Aktivitas Fisik Berat

Ketika tubuh memproduksi banyak keringat, detak jantung dan frekuensi pernapasan meningkat secara signifikan, hingga kebiasaan bernapas, aktivitas fisik

dianggap kelelahan. Bersepeda, olahraga berat, dan berjalan sangat cepat adalah beberapa contoh dari aktivitas fisik yang ketat ini.

3. Faktor Yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor. Baik faktor lingkungan makro, lingkungan mikro maupun faktor individual.

- a. Keadaan fasilitas umum suatu negara juga dipengaruhi oleh lingkungan makroekonomi dan sosial ekonomi. Negara-negara dengan sosial ekonomi tinggi akan memiliki fasilitas umum yang lebih maju termasuk angkutan umum yang lebih baik dan lebih nyaman, fasilitas eskalator, dan fasilitas teknologi tinggi lainnya yang memungkinkan orang untuk terlibat dalam kegiatan intensitas rendah. Di sisi lain, negara belum mampu menyediakan bangunan publik dengan teknologi mutakhir di negara-negara dengan situasi sosial ekonomi yang buruk.
- b. Lingkungan mikro yang berpengaruh dukungan dari masyarakat setempat berdampak pada lingkungan yang mempengaruhi aktivitas fisik. Orang-orang sekarang cenderung tidak mendorong mereka yang masih berjalan ke toko, kantor, dan sekolah.
- c. Motivasi seseorang untuk melakukan aktivitas fisik dipengaruhi oleh karakteristik pribadi seperti harapan tentang manfaat aktivitas fisik, pengetahuan dan persepsi hidup sehat, serta motivasi. Selain itu, orang yang ingin menjaga kesehatan mereka akan terus terlibat dalam aktivitas fisik seperti yang disarankan oleh para profesional. Usia, genetika, jenis kelamin, pola cuaca, dan geografis adalah variabel tambahan yang mempengaruhi apakah

seseorang terlibat dalam aktivitas fisik secara teratur atau tidak. (Welis & Rifki, 2007).

4. Aktivitas Fisik Pada Remaja

Gerakan tubuh yang disebabkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi dan melibatkan proses biokimia dan biomekanik disebut sebagai aktivitas fisik, menurut WHO. Tubuh membutuhkan energi untuk bergerak selama berolahraga, dan jantung serta paru-paru juga membutuhkan lebih banyak energi untuk mengangkut nutrisi dan oksigen ke seluruh tubuh. Jumlah energi yang dibutuhkan ditentukan oleh berapa banyak otot yang bergerak, berapa lama aktivitas fisik berlangsung, dan seberapa sulitnya (Welis & Rifki, n.d.). Aktivitas fisik bisa ringan dan sedang, seperti berlari di pagi hari. Aktivitas fisik dianggap cukup jika seseorang berolahraga selama 30 menit per hari dan setidaknya 3-5 hari seminggu. (Pemprov, 2021).

Setiap tindakan tubuh yang dimediasi oleh aktivitas otot yang menyebabkan konsumsi energi disebut sebagai aktivitas fisik. Karena mempengaruhi metabolisme, kesehatan mental, kesehatan tubuh secara keseluruhan, dan kualitas hidup, aktivitas fisik yang memadai sangat penting. Sistem kekebalan tubuh diperkuat oleh aktivitas fisik, yang juga menurunkan risiko tertular penyakit menular termasuk infeksi bakteri dan virus. Namun, jumlah latihan fisik menurun secara signifikan sebagai akibat dari kemajuan teknologi. Karena ini, prevalensi penyakit tidak menular seperti diabetes, penyakit kardiovaskular, dan obesitas telah meningkat. (Suryoadji & Nugraha, 2021).