

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. OBESITAS

1. Pengertian Obesitas

Menurut WHO (*World Health Organization*) tahun 2020, kegemukan dan obesitas merupakan penimbunan lemak yang abnormal atau berlebihan yang dapat menyebabkan gangguan kesehatan. Untuk anak-anak usia 5-19 tahun kegemukan ditandai dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) menurut umur lebih dari 1 standar deviasi di atas median Referensi Pertumbuhan WHO. Sedangkan obesitas lebih besar dari 2 standar deviasi di atas median Referensi Pertumbuhan WHO.

Obesitas merupakan penimbunan jaringan lemak dalam tubuh secara berlebihan dan menjadi salah satu tanda dari sebuah penyakit. Selain itu, obesitas yang terjadi pada anak-anak merupakan masalah kompleks yang berkaitan dengan kualitas makanan yang dikonsumsi, perubahan pola makan menjadi makanan cepat saji yang memiliki kandungan kalori dan lemak yang tinggi, durasi makan, waktu pertama kali anak mendapat asupan berupa makanan padat, kurangnya aktivitas fisik, faktor genetik, hormonal, dan lingkungan (Council dkk, 2011). Obesitas merupakan penyakit yang berkaitan dengan metabolisme tubuh yang ditandai dengan peningkatan kadar lemak dalam tubuh. Peningkatan berat badan terhadap peningkatan tinggi badan merupakan hal yang berkaitan dengan obesitas dan untuk membuktikannya perlu dilakukan pengukuran dengan alat ukur indeks massa tubuh (IMT) (Gozali dan ratna, 2018).

2. Tipe-Tipe Obesitas

Obesitas dapat dibedakan berdasarkan kondisi selnya menurut Mumpuni & Wulandari, 2010 yaitu :

a. Tipe *Hyperplastik*

Tipe *hyperplastik* merupakan kegemukan yang terjadi karena jumlah sel lemak lebih banyak dibandingkan dengan keadaan normal tetapi ukuran selnya tidak bertambah besar. Biasanya kegemukan ini terjadi pada masa anak-anak.

b. Tipe *Hypertropik*

Tipe *hypertropik* merupakan kegemukan yang terjadi karena ukuran sel lemak bertambah menjadi lebih besar dibandingkan dengan keadaan normal, akan tetapi jumlah

sel tidak bertambah banyak dari normal. Pada usia dewasa kegemukan ini sering terjadi. Pada kondisi kegemukan tipe *hypertropik* usaha untuk menurunkan berat badan lebih mudah dibandingkan kegemukan tipe *hyperplastik*.

c. Tipe *Hyperplastik* dan *Hypertropik*

Kegemukan yang terjadi karena jumlah dan ukuran sel lemak melebihi normal merupakan kegemukan tipe *hyperplastik* dan *hypertropik*. Pembentukan sel lemak baru terjadi apabila derajat *hypertropik* mencapai maksimal yang ditandai dengan sinyal yang dikeluarkan oleh sel lemak yang mengalami *hypertropik*. Kegemukan tipe ini bisa dimulai pada masa anak-anak bahkan dapat berlangsung hingga dewasa. Kegemukan tipe ini paling sulit untuk menurunkan berat badan dan beresiko tinggi mengalami komplikasi penyakit.

3. Faktor Penyebab Obesitas

Beberapa faktor penyebab obesitas menurut Wisnu, 2017 yaitu :

a. Genetik

Faktor genetik atau yang sering disebut dengan faktor keturunan merupakan faktor yang sulit untuk dihindari. Apabila ibu dan ayah anak mempunyai kelebihan berat badan, maka dapat dipastikan pula akan menurun pada anaknya.

b. Makanan cepat saji

Maraknya makanan cepat saji menjadi salah satu faktor penyebab obesitas. Anak-anak Sebagian besar menyukai makanan cepat saji atau *fast food* bahkan banyak anak yang akan makan dengan lahap dan menambah porsi bila makan makanan cepat saji.

c. Minuman ringan

Minuman ringan memiliki kandungan gula yang tinggi sehingga dapat mempengaruhi berat badan dan akan mempercepat bertambahnya berat badan apabila sering mengkonsumsi minuman ringan.

d. Kurangnya aktivitas fisik

Masa anak-anak identik dengan masa bermain. Dulu permainan anak umumnya adalah permainan fisik yang mengharuskan anak berlari, melompat, atau gerakan lainnya. Tetapi hal itu tergantikan dengan game elektronik, computer, internet, atau televisi yang cukup dilakukan hanya dengan duduk tanpa harus bergerak, hal inilah yang menyebabkan anak kurang melakukan gerak badan sehingga menyebabkan kelebihan berat badan.

e. Faktor psikologis

Beberapa anak makan berlebihan untuk melupakan masalah, melawan kebosanan, atau meredakan emosi, seperti masalah stress. Hal ini tidak hanya menyerang anak-anak, orang tua juga memiliki kecenderungan seperti ini.

f. Faktor pekerjaan orang tua

Pekerjaan merupakan cara mencari nafkah yang dilakukan secara berulang dan banyak tantangan. Sedangkan bekerja merupakan kegiatan yang menyita waktu namun sangat diperlukan untuk mendapatkan uang guna memenuhi kebutuhan hidup. Wanita karir yang telah menjadi ibu harus pandai membagi waktu untuk pekerjaan dan keluarga. Ibu yang tidak dapat memenuhi kewajibannya menyiapkan makanan dirumah dapat mempengaruhi perilaku makan anak sekaligus status gizi anak.

g. Faktor keluarga

Orang tua harus pandai dalam menentukan makanan yang diberikan untuk anak. Orang tua yang selalu memberikan makanan ringan kepada anak seperti biscuit, chips, cake dan makanan tinggi kalori lainnya yang dapat menyebabkan peningkatan berat badan anak.

h. Faktor umur

Umur merupakan salah satu faktor penyebab obesitas yang berarti semakin cukup umur atau sudah dewasa maka tingkat kekuatan berpikir seseorang akan lebih matang.

i. Jenis kelamin

Jenis kelamin menjadi faktor penyebab obesitas dilihat dari perbedaan jumlah laki-laki dan perempuan yang mengalami obesitas, dimana laki-laki yang mengalami obesitas lebih banyak dibanding perempuan pada ras tertentu termasuk Asia. Hal ini terjadi karena laki-laki cenderung mengkonsumsi lebih banyak makanan, sedangkan anak perempuan lebih membatasi asupannya karena *body image*.

4. Cara Pengukuran Obesitas

Kemenkes RI, 2010, Obesitas dapat diukur dengan menggunakan antropometri yaitu dengan pengukuran tubuh manusia. Pengukuran antropometri meliputi pengukuran tinggi badan dan berat badan. Tinggi badan dapat diukur dengan microtoise dengan ketelitian 0,1 cm. Sedangkan berat badan dapat diukur dengan timbangan berat badan ketelitian 0,1 kg. Selain itu, pengukuran obesitas dapat dilakukan dengan penilain berat badan dengan menggunakan indeks massa tubuh (IMT). Jika menentukan status gizi pada anak-anak menggunakan IMT berdasarkan umur.

Tabel 1.
Tabel Ambang Batas IMT/U

Kategori IMT/U	Gizi buruk : -3 SD
Anak Umur 5-18 tahun	Gizi kurang : -3 SD sampai dengan < -2 SD
	Gizi baik : -2 SD sampai dengan +1 SD
	Gizi lebih : +1 SD sampai dengan +2 SD
	Obesitas : >+2 SD

Sumber : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak.

Konsumsi makanan yang tidak optimal akan berdampak pada kesehatan yang buruk. Hal ini dapat menyebabkan meningkatnya risiko penyakit tidak menular (PTM), seperti penyakit kardiovaskular (penyakit jantung, penyakit yang menyerang pembuluh darah, stroke, dan hipertensi), diabetes melitus serta penyakit kanker yang dapat menyebabkan kematian (Sugihantono, 2014). Obesitas juga dapat mempengaruhi sistem metabolik tubuh terutama pada tekanan darah, lemak dalam tubuh (kolesterol dan trigliserida), dan resistensi insulin. Obesitas memiliki risiko penyakit jantung koroner, stroke iskemik, dan diabetes melitus tipe 2 yang akan meningkat seiring dengan meningkatnya indeks massa tubuh (IMT) (WHO, 2015).

Kegemukan dapat menurun dari generasi ke generasi selanjutnya di dalam keluarga. Sehingga seringkali menjumpai orang tua yang gemuk (*parental fatness*) cenderung memiliki anak-anak yang gemuk (Salam, 2010). Anak dengan orang tua yang obesitas memiliki risiko yang lebih besar mengalami obesitas dibandingkan anak yang tidak memiliki orang tua yang obesitas. Anak yang mengalami obesitas sejak dini cenderung akan mengalami obesitas hingga dewasa (Wulandari dkk, 2016). Sedangkan pada pralansia dan lansia yang obesitas akan menyebabkan gangguan muskuloskeletal. Indeks massa tubuh yang berlebihan dapat meningkatkan tekanan pada struktur tubuh sebagai penopang tubuh. Lutut merupakan salah satu bagian tubuh yang paling berat bekerja menahan berat tubuh karena adanya gaya gravitasi (Tandirerung dkk, 2019). Penyakit Tidak Menular lain yang banyak diderita oleh kelompok lansia antara lain hipertensi, artritis, stroke, penyakit paru obstruktif kronik, dan diabetes mellitus (Depkes RI, 2016).

B. PENGETAHUAN GIZI

1. Pengertian Pengetahuan Gizi

Pengetahuan (*knowledge*) merupakan suatu hasil “tahu” yang didapatkan seseorang setelah melakukan penginderaan pada suatu objek melalui indra yang dimilikinya (mata, hidung, telinga, dan sebagainya). Penglihatan dan pendengaran memiliki peran yang besar dalam memperoleh pengetahuan (Notoatmodjo, 2010).

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 (Notoatmojo, 2010). Zat gizi digolongkan menjadi enam yaitu karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air.

Pengetahuan gizi merupakan ilmu yang dimiliki seseorang dalam menentukan bahan makanan yang akan dikonsumsi sebagai salah satu cara memenuhi zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh. Status gizi seseorang dapat dipengaruhi oleh pemilihan dan konsumsi bahan makanan yang dikonsumsi. Status gizi normal terjadi apabila asupan zat gizi sesuai dengan kebutuhan. Status gizi kurang terjadi apabila kurangnya salah satu atau lebih zat gizi essential yang diperlukan oleh tubuh. Sedangkan status gizi lebih terjadi apabila makanan yang dikonsumsi dalam jumlah yang banyak atau berlebihan (Almatsier, 2011).

2. Faktor-Faktor Yang mempengaruhi Pengetahuan

Pengetahuan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor (Priyoto, 2014), sebagai berikut :

a. Pendidikan

Pendidikan adalah usaha untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan di dalam maupun di luar sekolah. Proses belajar dipengaruhi oleh pendidikan, semakin tinggi tingkat pendidikannya maka semakin banyak informasi yang akan didapatkan.

b. Media massa

Dengan teknologi yang canggih saat ini maka dapat tersedia berbagai macam media massa dengan berbagai inovasi untuk mempengaruhi pengetahuan masyarakat. Media massa selain berfungsi untuk menyampaikan informasi juga terdapat pesan berupa sugesti yang dapat mengarahkan opini seseorang.

c. Sosial budaya dan ekonomi

Adat istiadat atau kebiasaan seseorang dilakukan tanpa memikirkan sesuatu yang dilakukan baik atau buruk. Sedangkan status ekonomi mempengaruhi tersedianya fasilitas yang dibutuhkan untuk melaksanakan kegiatan tertentu.

d. Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada disekitar kita baik itu lingkungan fisik, biologi, dan sosial. Hal ini sangat berpengaruh bagi pengetahuan tentang lingkungan tersebut.

e. Pengalaman

Pengalaman merupakan hal yang pernah dialami yang berasal dari pengetahuan yang telah dimiliki.

f. Usia

Usia mempengaruhi pola pikir dan daya terima seseorang. Semakin bertambah usia maka semakin meningkat daya terimanya sehingga pengetahuannya semakin baik.

g. Keyakinan

Keyakinan didapatkan secara turun temurun yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang baik itu keyakinan yang bersifat positif maupun bersifat negatif.

3. Sumber-Sumber Zat Gizi

Menurut Nurohma, 2014 sumber zat gizi, yaitu :

- a. Karbohidrat merupakan salah satu zat gizi makro dan merupakan sumber energi utama bagi tubuh. Karbohidrat dapat diperoleh dari beras, jagung, ubi, sagu, serta mie dan roti yang dibuat dari tepung terigu. Makanan sumber karbohidrat digolongkan sebagai makanan pokok karena sebagian besar energi berasal dari karbohidrat.
- b. Protein merupakan zat gizi yang diperlukan untuk proses metabolisme di dalam tubuh, terutama untuk pertumbuhan, perkembangan, dan merawat jaringan tubuh. Asam amino merupakan elemen struktur otot, jaringan ikat, tulang, enzim, hormon, dan antibody. Sumber protein adalah daging, unggas, ikan, telur, susu, dan keju.
- c. Lemak sebagai sumber asam lemak esensial yang diperlukan untuk pertumbuhan, sebagai sumber suplai energi yang berkadar tinggi, dan sebagai pengangkut vitamin yang larut dalam lemak. Sumber berbagai lemak tertentu, misalnya: lemak jenuh (mentega, lemak babi), asam lemak tidak jenuh tunggal (minyak olive), asam lemak jenuh ganda (minyak kacang kedelai), kolesterol (hati, ginjal, otak, kuning telur, daging, unggas, ikan dan keju).

- d. Mineral dibutuhkan tubuh untuk memelihara kesehatan dan mencegah penyakit.
- e. Vitamin memiliki fungsi penting dalam proses metabolisme tubuh yang merupakan senyawa organik berbentuk molekul kecil.

4. Cara Pengukuran Pengetahuan Gizi

Menurut Arikunto (2013) pengetahuan seseorang dapat diketahui dan diinterpretasikan dengan skala yang bersifat kualitatif, yaitu :

- a. Baik, bila subyek menjawab benar 76%-100% seluruh pertanyaan.
- b. Cukup, bila subyek menjawab benar 60%-75% seluruh pertanyaan.
- c. Kurang, bila subyek menjawab benar <60% seluruh pertanyaan.

C. PERILAKU MAKAN DI LUAR RUMAH

1. Pengertian Perilaku Makan Di Luar Rumah

Pengetahuan merupakan hal terpenting dalam terbentuknya tindakan seseorang. Perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih baik dari pada tidak didasari oleh pengetahuan. Pengetahuan yang cukup di dalam domain kognitif mempunyai enam tingkatan menurut Rika, 2016 yaitu :

- a. Tahu (*know*) merupakan proses mengingat kembali materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk kedalam tingkatan ini adalah mengingat kembali terhadap sesuatu yang khusus serta segala bahan yang dipelajari ataupun rangsangan yang telah diterima. Oleh karena itu, tahu adalah tingkat pengetahuan yang paling rendah.
- b. Memahami (*Comprehension*) merupakan kemampuan seseorang untuk menjelaskan tentang objek yang dikenal secara baik dan benar.
- c. Aplikasi (*Application*) merupakan kemampuan menggunakan materi telah dipelajari pada situasi ataupun keadaan yang sebenarnya.
- d. Analisis (*Analysis*) merupakan kemampuan seseorang dalam menjabarkan materi atau suatu objek kedalam komponen-komponen tertentu yang masih merupakan suatu struktur organisasi tersebut serta memiliki keterkaitan satu dengan yang lainnya.
- e. Sintesis (*Synthesis*), evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan autentifikasi atau penilaian terhadap suatu materi objek. Penilaian-penilaian itu berdasarkan suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada.

Perilaku makan dari luar rumah merupakan suatu kebiasaan makan masyarakat pada saat ini. Meningkatnya permintaan terhadap makanan dari luar rumah khususnya makanan cepat saji merupakan dampak dari tidak terlaksananya tugas orang tua dalam menyediakan makanan di rumah. Faktor lain yang mungkin berhubungan dengan frekuensi makan dari luar rumah adalah uang jajan dan lama dari luar rumah saat hari libur (Fajar dkk, 2019). Selain itu, perkembangan teknologi saat ini juga berperan penting dalam meningkatkan permintaan terhadap makanan dari luar rumah yang dibantu oleh penyedia makanan pesan antar. Sebagian besar makanan yang dikonsumsi di luar rumah merupakan *fast food* modern yang bisa didapatkan di restoran yang lokasinya dekat dengan sekolah atau tempat kerja.

Perilaku makan remaja merupakan tingkah laku yang dapat dilihat dan diamati. Perilaku makan dilakukan oleh remaja dalam rangka memenuhi kebutuhan makan yang merupakan kebutuhan fisiologis dasar. Perilaku makan pada remaja merupakan reaksi terhadap faktor-faktor yang berasal dari dalam maupun dari luar dirinya. Oleh sebab itu, untuk memenuhi kebutuhannya sebagai makhluk hidup serta dapat melakukan interaksi dan komunikasi dengan orang lain remaja memiliki perilaku makan tertentu. Remaja dengan perilaku makan yang tidak baik merupakan remaja yang sering mengonsumsi makanan ringan, kembang gula, dan *soft drinks*. Makanan ringan umumnya dikonsumsi setelah pulang dari sekolah pada waktu sore hari. Makanan ini mengandung zat gizi yang tinggi energi, lemak, serta protein (Vilda & Maryani, 2015).

2. Faktor yang Mempengaruhi Pemilihan Makanan

Ada delapan faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan seseorang menurut Drummond & Breferre, 2010 :

a. Rasa

Rasa merupakan faktor utama makanan dipilih oleh seseorang dan faktor ini mengkombinasikan lima indra seperti indra perasa, indra penciuman, indra sentuhan atau peraba, indra penglihatan dan indra pendengar.

b. Aspek lain yang ada pada makanan

Faktor lain yang mempengaruhi pemilihan makanan adalah harga makanan yang terjangkau akan lebih dipilih, mudah atau praktis, ketersediaan dan kefamiliaran produk yang disediakan, dan nilai gizi yang terkandung dalam makanan.

- c. Faktor demografi
Faktor demografi terdiri dari umur, jenis kelamin, tingkat pendidikan, pendapatan, dan latar belakang budaya pada suatu daerah.
- d. Budaya dan Agama
Budaya dan agama merupakan kepercayaan atau keyakinan yang dianut oleh etnik atau kelompok tertentu. Budaya dan agama memiliki larangan atau tabu makanan tertentu dan berbeda disetiap keyakinan.
- e. Kesehatan
Makanan dipilih untuk menjaga diri dari masalah kesehatan dan atau menjaga penampilan. Orang yang mengkonsumsi makanan tanpa mempertimbangkan faktor kesehatan berisiko mengalami masalah kesehatan.
- f. Sosial dan Emosi
Faktor sosial berpengaruh dalam pemilihan makanan dimana makanan yang dikonsumsi didasari pada kelompok tertentu dan biasanya makanan yang dikonsumsi untuk menunjukkan tingkat sosialnya. Makanan sebagai penanda status sosial seseorang dipengaruhi oleh emosi dalam memilih makan.
- g. Industri makanan dan media
Industri makanan yang banyak serta promosi dan penawaran makanan yang dilakukan melalui media elektronik seperti televisi, internet, radio, majalah, koran, dan lain-lain dapat mempengaruhi remaja untuk memilih makanan tersebut.
- h. Kepedulian akan lingkungan
Pemahaman tentang lingkungan yang bersih dan aman akan mempengaruhi pemilihan makanan. Makanan yang tidak baik untuk lingkungan tidak dikonsumsi sebagai tanda kepedulian pada alam seperti kelompok vegetarian atau *go green*.

3. Cara Pengukuran Makan Di Luar Rumah

Data perilaku makan di luar rumah dapat diukur dengan menggunakan metode *recall* 24 jam yang dikonversi menjadi satuan gram dengan menggunakan DKBM untuk menghitung energi, protein, dan lemak. Kemudian dibandingkan dengan tingkat konsumsi berdasarkan usia dan jenis kelamin. Selanjutnya dikategorikan sebagai berikut :

- a. Lebih : $\geq 120\%$ AKG
- b. Baik : $\geq 100\%$ AKG
- c. Sedang : 80-99% AKG
- d. Kurang : 70-80% AKG

D. HUBUNGAN FAKTOR PENGETAHUAN GIZI, PERILAKU MAKAN DI LUAR RUMAH TERHADAP STATUS OBESITAS REMAJA

Remaja merupakan kelompok peralihan dari anak-anak ke dewasa dan merupakan kelompok yang rentan terhadap perubahan-perubahan yang ada di lingkungan sekitarnya, khususnya pengaruh pada masalah konsumsi makanan. Adapun kebiasaan remaja terhadap makanan sangat beragam seperti lupa waktu makan karena padatnya aktivitas, makan berlebih, mengikuti trend dengan makan *fast food* dan sebagainya, tanpa memperhatikan kecukupan gizi yang mereka butuhkan (Hendrayati, Salmiah, & Rauf, 2010).

Pengetahuan gizi merupakan dasar seseorang menentukan makanan yang akan dikonsumsi. Melalui pengetahuan gizi yang dimiliki seseorang mampu meningkatkan kemampuan orang tersebut dalam menerapkan pengetahuan gizi yang dimiliki untuk memilih dan mengolah bahan makanan sehingga kebutuhan gizi dapat tercukupi (Nyapera, 2012). Keterbatasan pengetahuan seseorang terutama pengetahuan tentang gizi dapat menyebabkan seseorang memiliki gaya hidup dan pola makan yang buruk, begitu pula sebaliknya (Bonaccio et al., 2013). Dampak dari perilaku makan yang buruk tidak hanya akan dirasakan seketika setelah mengkonsumsi makanan tertentu, namun akan juga dirasakan dampaknya setelah mengkonsumsi makanan dalam jangka waktu yang lama. Apabila seseorang dengan pengetahuan gizi baik maka sikap dalam pemilihan makanan juga baik dan dapat berpengaruh terhadap status gizi karena pemilihan makanan yang baik (Yusuf dkk, 2008).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Allo dkk, 2013 terdapat hubungan yang bermakna antara konsumsi *fast food* terhadap obesitas remaja. Semakin banyak makanan cepat saji (*fast food*) yang dikonsumsi maka semakin tinggi pula kejadian obesitas karena kandungan energi dan lemak pada makanan cepat saji sangat tinggi. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Damopoli dkk, (2013) di Manado juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi fast food dengan terjadinya obesitas. Sebanyak 72,8% anak gizi lebih memiliki perilaku makan yang buruk. Responden mengonsumsi air putih kurang dari 8 gelas/hari, sehingga 88,9% dari responden mengonsumsi makanan secara berlebihan dikarenakan rasa lapar yang ditimbulkan akibat kurang mengonsumsi air putih ditambah kebiasaan membeli minuman manis dibanding mengonsumsi air putih merupakan alasan terbanyak anak mengalami gizi lebih (Farah dkk, 2018).