

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Obesitas**

##### **1. Pengertian Obesitas**

Obesitas adalah kondisi abnormal atau kelebihan lemak yang serius dalam jaringan adiposa sehingga mengganggu kesehatan. Obesitas adalah kelebihan berat badan sebagai akibat dari peimbunan lemak tubuh yang berlebihan (Adriani & Wirjatmadi, 2012). Obesitas juga diartikan suatu kondisi kronik yang sangat erat hubungannya dengan peningkatan risiko sejumlah penyakit degeneratif. Obesitas adalah peningkatan berat badan melebihi batas kebutuhan fisik dan skeletal sebagai akibat akumulasi lemak berlebihan dalam tubuh (Nirwana, 2012).

Dari penjelasan – penjelasan dapat disimpulkan bahwa obesitas merupakan keadaan yang tidak dikehendaki, yaitu dengan terdapatnya penimbunan lemak yang berlebihan dari yang diperlukan untuk fungsi tubuh yang normal.

##### **2. Faktor – faktor yang memengaruhi obesitas**

Secara ilmiah, obesitas terjadi akibat mengonsumsi kalori lebih yang banyak dari yang diperlukan oleh tubuh. Obesitas terjadi karena banyak faktor. Faktor utama adalah ketidakseimbangan asupan energi dengan keluaran energi. Asupan energi tinggi bila konsumsi makanan berlebihan, sedangkan keluaran energi jadi rendah bila metabolisme tubuh dan aktivitas fisik rendah. Terjadinya obesitas pada anak melibatkan beberapa faktor antara lain :

a. Faktor Genetik

Faktor genetik ini merupakan faktor turunan dari orang tua. Faktor inilah yang sulit untuk dihindari. Apabila ibu dan bapak anak mempunyai kelebihan berat badan, maka ini akan bisa dipastikan pula akan menurun pada anaknya. Biasanya anak yang berasal dari keluarga yang juga mengalami *overweight*, dia akan lebih berisiko untuk memiliki berat badan berlebih, terutama pada lingkungan dimana makanan tinggi kalori selalu tersedia dan aktivitas fisik tidak terlalu diperhatikan (Nirwana, 2012).

b. Pola konsumsi

Maraknya restoran siap saji merupakan salah satu faktor penyebab. Anak – anak sebagian besar menyukai makana siap saji bahkan banyak anak yang akan makan dengan lahap dan menambah porsi bila makan makanan siap saji. tinggi yang menyebabkan obesitas. Orang tua yang sibuk sering menggunakan makanan siap saji yang praktis dihidangkan untuk diberikan pada anak mereka, walaupun kandungan gizinya buruk untuk anak. Makanan siap saji walaupun rasanya nikmat namun tidak memiliki kandungan gizi untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Sama seperti makanan siap saji, minuman ringan (*soft drink*) terbukti memiliki kandungan gula yang tinggi sehingga berat badan akan cepat bertambah bila mengonsumsi minuman ini. Rasa yang nikmat dan menyegarkan menjadikan anak-anak sangat menggemari minuman ini (Nirwana, 2012).

c. Kurangnya Aktivitas Fisik

Kegemukan disebabkan oleh ketidakseimbangan kalori yang masuk dibandingkan yang keluar. Kalori yang diperoleh dari makanan sedangkan pengeluarannya melalui aktivitas tubuh dan olah raga. 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 telah tergantikan dengan game elektronik komputer, internet atau televisi yang cukup dilakukan dengan hanya duduk di depannya tanpa harus bergerak. Hal inilah yang menyebabkan anak kurang melakukan gerak badan sehingga menyebabkan kelebihan berat badan (Nirwana, 2012).

d. Faktor psikis

Apa yang ada dalam pikiran seseorang bisa memengaruhi kebiasaannya. Banyak orang yang memberikan reaksi terhadap emosinya dengan makan. Salah satu bentuk gangguan emosi adalah persepsi diri yang negatif. Ada dua pola makan abnormal yang bisa menjadi penyebab obesitas, yaitu makan dalam jumlah yang sangat banyak (*binge*) dan makan di malam hari (sindroma makan pada malam hari). Kedua pola makan ini biasanya dipicu oleh stress dan kekecewaan. *Binge* mirip dengan *bulimia nervosa*, dimana seseorang makan dalam jumlah yang sangat banyak, bedanya pada *binge* hal ini tidak diikuti dengan memuntahkan kembali apa yang telah dimakan. Sebagai akibatnya, kalori yang dikonsumsi sangat banyak. Pada sindroma makan pada malam hari adalah berkurangnya nafsu makan di pagi hari dan diikuti dengan makan yang berlebihan agitasi dan insomnia pada malam hari (Adriani & Wirjatmadi, 2012).

g. Faktor Lingkungan

Jika orang tua selalu membeli makanan ringan, seperti biskuit, *chips* dan makanan tinggi kalori yang lain, hal ini juga berkontribusi pada peningkatan berat badan anak. Jika orang tua dapat mengontrol akses anak ke makanan yang tinggi kalori, mereka dapat membantu anaknya untuk menurunkan berat badan (Nirwana, 2012).

h. Faktor Sosial Ekonomi

Anak yang berasal dari latar belakang keluarga berpendapatan rendah mempunyai risiko lebih besar untuk mengalami obesitas. Karena mereka tidak pernah memperhatikan apakah makanan mereka sehat atau tidak, yang terpenting bagi keluarga yang kurang mampu, mereka bisa makan. Memprioritaskan makanan yang sehat dan olahraga dalam keluarga membutuhkan waktu dan uang. Itulah yang membuat anak-anak mereka tumbuh menjadi anak yang kelebihan berat badan (Nirwana, 2012).

i. Faktor Perkembangan

Penambahan ukuran atau jumlah sel – sel lemak (atau keduanya) menyebabkan bertambahnya jumlah lemak yang disimpan dalam tubuh. Penderita obesitas, terutama yang menjadi gemuk pada masa anak – anak, bisa memiliki sel lemak sampai 5 kali lebih banyak dibandingkan dengan orang yang berat badannya normal. Jumlah sel – sel lemak tidak dapat dikurangi, karena itu penurunan berat badan hanya dapat dilakukan dengan cara mengurangi jumlah lemak di dalam setiap sel (Adriani & Wirjatmadi, 2012).

### 3. Tipe Obesitas

Tipe obesitas dibedakan menjadi dua, antara lain :

a. Tipe obesitas berdasarkan bentuk tubuh

1) Obesitas tipe buah apel

Pada pria obesitas umumnya menyimpan lemak dibawah kulit dinding perut dan di rongga perut sehingga perut tampak gemuk dan mempunyai bentuk tubuh seperti buah apel (*apple type*). Disebabkan karena lemak banyak berkumpul di rongga perut, obesitas tipe buah apel disebut juga obesitas sentral, karena banyak terdapat pada laki-laki yang disebut juga sebagai obesitas tipe android. Istilah lain yang juga sering digunakan untuk obesitas tipe ini antara lain : abdominal obesity atau *visceral obesity*. Disebut obesitas visceral karena penimbunan lemak terjadi di dalam rongga perut (*abdomen*), tepatnya di sekitar omentum usus (*visceral*). Lemak *visceral* yang berlebihan ini memperoleh suplai darah dari pembuluh darah omentum, dan mengeluarkan banyak bahan kimia serta hormon ke dalam peredaran darah. Banyaknya lemak yang tersimpan di rongga perut mencerminkan makin lebarnya lingkar pinggang (*waist circumference*) (Suiraoaka, 2012).

2) Obesitas Tipe Buah Pear

Kelebihan lemak pada wanita disimpan dibawah kulit bagian daerah pinggul dan paha, sehingga tubuh berbentuk seperti buah pear (*pear type*). Disebabkan karena lemak berkumpul di pinggir tubuh yaitu di pinggul dan paha, obesitas tipe buah pear disebut juga sebagai obesitas perifer dan karena banyak terdapat pada perempuan disebut juga sebagai *female type obesity* (obesitas tipe perempuan)

atau obesitas tipe *gynoid*. Nama lain dari type obesitas ini adalah *peripheral obesity* atau *gluteal obesity* (Suiraoaka, 2012).

Gemuk bentuk ‘apel’ lebih berbahaya dibandingkan gemuk bentuk ‘pear’. Perlu mendapat perhatian disini pada bagian mana terjadi penimbunan kelebihan lemak tubuh, jadi bukan hanya pada kelebihan berat badan saja.

b. Tipe Obesitas Berdasarkan Keadaan Sel Lemak

1) Obesitas Tipe Hyperplastik

Obesitas terjadi karena jumlah sel lemak yang lebih banyak dibandingkan keadaan normal, tetapi ukuran sel-selnya tidak bertambah besar. Obesitas ini biasa terjadi pada masa anak-anak (Suiraoaka, 2012).

2) Obesitas Tipe Hypertropik

Obesitas terjadi karena ukuran sel lemak menjadi lebih besar dibandingkan keadaan normal, tetapi jumlah sel tidak bertambah banyak dari normal. Obesitas tipe ini terjadi pada usia dewasa. Upaya untuk menurunkan berat badan lebih mudah dibandingkan tipe *hyperplastic* (Suiraoaka, 2012).

3) Obesitas Tipe *Hyperplastik* dan *Hypertropik*

Obesitas terjadi karena jumlah dan ukuran sel lemak melebihi normal. Pembentukan sel lemak baru terjadi segera setelah derajat hypertropia mencapai maksimal dengan perantaraan suatu sinyal yang dikeluarkan oleh sel lemak yang mengalami *hypertropik*, obesitas ini dimulai pada anak-anak dan berlangsung terus sampai dewasa, upaya untuk menurunkan berat badan paling sulit dan risiko tinggi untuk terjadi komplikasi penyakit (Suiraoaka, 2012).

#### 4. Kategori Ambang Batas Obesitas Anak

Kategori dan ambang batas status gizi anak adalah sebagai mana terdapat pada tabel di bawah ini :

**Tabel 1**

#### **Kategori Ambang Batas Status Gizi**

Berdasarkan indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U) dan Jenis Kelamin anak umur 5 – 18 tahun.

Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)
Sangat Kurus	<-3 SD
Kurus	-3 SD sampai dengan <-2 SD
Normal	-2 SD sampai dengan 1 SD
Gemuk	>1 SD sampai dengan 2 SD
Obesitas	>2 SD

Sumber : Kepmenkes RI No : 1995/menken/SK/XII/2010

#### 5. Dampak obesitas pada anak – anak

Obesitas pada anak akan menimbulkan berbagai keluhan dan gangguan penyakit. Pada umumnya, gangguan kesehatan yang terjadi pada anak obesitas ialah gangguan secara klinis, mental dan sosial. Terdapat banyak gangguan klinis yang ditimbulkan akibat obesitas pada anak diantaranya diabetes melitus tipe II , *asma bronkhiale*, hipertensi, *sleep apnea*. Gangguan klinis akibat obesitas akan mengganggu pertumbuhan dan perkembangan anak. Diabetes tipe II pada anak obesitas merupakan hal yang sangat mengkhawatirkan. Anak – anak penderita diabetes melitus tipe II berisiko tinggi menderita berbagai penyakit komplikasi seperti

gagal ginjal kronis, penyakit jantung bahkan stroke dini. *Asma bronkhiale* merupakan kelainan sistem pernafasan yang ditandai dengan penyempitan pada saluran napas dan bersifat sementara serta dapat sembuh secara spontan tanpa pengobatan. Anak obesitas yang memiliki pola aktivitas rendah akan berisiko terkena *asma bronkhiale*. Hipertensi dapat disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya obesitas. Anak obesitas yang menderita hipertensi akan mengalami berbagai penyakit komplikasi lainnya dan kerusakan organ seperti gangguan mata, jantung, dan kelainan fungsi otak. *Sleep apnea* adalah gangguan pernafasan ketika tidur (Hasdianah, 2014).

Anak yang obesitas mengalami penumpukan lemak yang berlebihan di dalam tubuhnya. Penumpukan lemak yang berlebihan akan mengganggu darah dalam mengedarkan oksigen ketika proses oksidasi dan metabolisme berlangsung selain itu obesitas pada anak dapat menghasilkan tegangan dan regangan yang lebih besar terutama pada tulang kaki daripada anak dengan berat normal. Oleh karena itu, tulang kaki anak obesitas biasanya mempunyai ukuran yang lebih besar, sehingga menyebabkan ketidakseimbangan ketika berjalan ataupun berlari (Hasdianah, 2014).

Bentuk muka anak yang obesitas tidak proporsional, hidung dan mulut relative kecil dan dagu ganda. Terdapat timbunan lemak pada daerah payudara, dimana pada anak laki – laki sering merasa malu karena payudaranya seolah – olah tumbuh (Soetjiningsih, 1995).

Selain itu, anak yang mengalami obesitas terkadang mengalami gangguan jiwa seperti kurang percaya diri dan depresi. Hal ini disebabkan karena ejekan dan cemoohan dari teman sebayanya karena memiliki badan yang gemuk. Ejekan yang diterima anak secara terus menerus dapat menimbulkan krisis percaya diri. Apabila



hal ini tidak segera diatasi dengan tepat dapat menyebabkan anak menjadi depresi karena tertekan dan juga akan mengganggu hubungan sosial dengan temannya (Hasdianah, 2014).

## **B. Pola Konsumsi Makanan Siap Saji**

### **1. Pola Konsumsi**

Pola konsumsi makanan adalah susunan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi seseorang atau kelompok pada waktu tertentu (Khomsan, 2010). Pola konsumsi makanan yang baik berpengaruh positif pada diri seseorang seperti menjaga kesehatan dan mencegah atau membantu menyembuhkan penyakit.

Pola konsumsi makanan sering juga diartikan dengan kebiasaan makan. Orang tua mempunyai peranan penting dalam membentuk kebiasaan makan anak – anak, khususnya sewaktu masih berusia balita. Pada waktu anak menginjak usia remaja, kebiasaan makan disamping itu dipengaruhi oleh lingkungan, teman sebaya, kehidupan sosial dan kegiatan yang dilakukan di luar rumah (Almatsier, 2011). Pola konsumsi adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai macam dan jumlah bahan makanan yang dimakan setiap hari oleh satu orang dan merupakan ciri khas untuk suatu kelompok masyarakat tertentu (Bidjuni, Rompas dan Bambuena 2014).

Dari berbagai pengertian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa pola makan atau pola konsumsi adalah cara atau perilaku yang ditempuh seseorang atau sekelompok orang dalam memilih bahan makanan dalam konsumsi pangan setiap hari meliputi jenis makan, serta jumlah makanan yang dikonsumsinya setiap hari.

## 2. Pengertian Makanan Siap Saji

Makanan siap saji adalah istilah untuk makanan yang dapat disiapkan dan dilayankan dengan cepat. Sementara makanan apapun yang dapat disiapkan dengan segera dapat disebut makanan siap saji, biasanya istilah ini merujuk pada makanan yang di jual di kios – kios yang mungkin tidak memiliki naungan atau tempat duduk, atau restoran siap saji (juga dikenal sebagai *restoran layanan cepat*) (Setyoko, 2015).

Makanan siap saji tidak hanya dipasarkan di restoran siap saji saja, tetapi sudah dijual di berbagai warung kaki lima yang biasanya berada di sekitar minimarket atau supermarket, selain itu karena perkembangan dan teknologi yang sudah canggih banyak outlet – outlet makanan siap saji yang menyediakan layanan *delivery* yang bersedia mengantarkan makanan yang dipesan tepat waktu.

Operasi waralaba yang merupakan bagian dari rantai restoran telah membakukan bahan-bahan makanan yang dikirim ke masing-masing restoran dari pusatnya. Restoran siap saji menjadi salah satu jawaban dari perilaku makan manusia yang menginginkan sesuatu yang praktis. Layanan restoran cepat saji yang mengedepankan efisiensi, kepraktisan, dan kecepatan yang mana hal tersebut merupakan produk global, semakin akrab dan meluas hingga di adopsi dalam berbagai sektor kehidupan masyarakat di Indonesia (Setyoko, 2015).

Restoran siap saji menyediakan makanan siap saji yang tersedia dalam waktu cepat dan siap disantap. Makanan jenis siap saji sudah mengalami proses pemasakan terlebih dahulu, sehingga banyak kehilangan zat gizi penting, seperti vitamin dan mineral, zat-zat gizi yang seharusnya di cerna dan di proses dalam saluran cerna tidak lagi dilakukan. Akibat sampai di dalam tubuh, zat gizi ini lebih cepat di cerna dan

diserap, metabolisme di dalam tubuh pun menjadi kurang baik, saat anak mengonsumsi *fast food* makanan jenis ini cenderung mengandung tinggi lemak dan tinggi kalori (Junaidi & Noviyanda, 2016).

Makanan siap saji yang terdiri dari jenis makanan *western* dan lokal, jenis makanan *western* yaitu ayam goreng (*fried chicken*), hamburger, *pizza*, *hotdog*, *donut*, *chicken katsu*, *milkshake*, *soft drink* dan lainnya, sedangkan jenis makanan siap saji lokal yaitu mie goreng, martabak dan bakso (Mahdiah, 2004).

### **3. Metode Pengukuran Konsumsi Makanan Tingkat Individu**

Metode pengukuran konsumsi makanan untuk individu antara lain :

a. Metode *Food Recall 24 jam*

Prinsip dari metode *recall 24 jam*, dilakukan dengan mencatat jenis dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi pada periode 24 jam yang lalu.

b. *Estimated Food Records*

Metode ini disebut juga *food record* atau *diary record*, yang digunakan untuk mencatat jumlah yang dikonsumsi.

c. Penimbangan Makanan (*Food Weighing*)

Pada metode penimbangan makanan, responden atau petugas menimbang dan mencatat seluruh makanan yang dikonsumsi responden selama 1 hari.

d. Metode Riwayat Makan (*Dietary History Method*).

Metode ini bersifat kualitatif karena memberikan gambaran pola konsumsi berdasarkan pengamatan dalam waktu yang cukup lama (bisa 1 minggu, 1 bulan dan 1 tahun).

e. Metode Frekuensi Makanan (*Food Frequency*)

Metode frekuensi makanan adalah untuk memperoleh data tentang frekuensi konsumsi sejumlah bahan makanan atau makanan jadi selama periode tertentu setiap hari, minggu, bulan atau tahun.