

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengetahuan

a) Definisi Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil dari pengindraan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indra yang dimilikinya (mata, hidung, telinga, dan sebagainya). pengetahuan seseorang terhadap objek mempunyai intensitas atau tingkat yang berbeda-beda. (Widiyaningsih, Dwi, 2020).

Pengetahuan dipengaruhi oleh faktor pendidikan formal dan sangat erat hubungannya. Diharapkan dengan pendidikan yang tinggi maka akan semakin luas pengetahuannya. Tetapi orang yang berpendidikan rendah tidak mutlak berpengetahuan rendah pula. Peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh dari pendidikan formal saja, tetapi juga dapat diperoleh dari pendidikan non formal. Pengetahuan akan suatu objek mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan aspek negatif. Kedua aspek ini akan menentukan sikap seseorang. Semakin banyak aspek positif dan objek yang diketahui, maka akan menimbulkan sikap semakin positif terhadap objek tertentu. (Widiyaningsih, Dwi, 2020)

b) Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2006) faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah sebagai berikut:

Faktor Internal

a. Pendidikan

Pendidikan merupakan bimbingan yang diberikan seseorang terhadap perkembangan orang lain menuju impian atau cita-cita tertentu yang menentukan manusia untuk berbuat dan mengisi kehidupan agar tercapai keselamatan dan kebahagiaan. Pendidikan diperlukan untuk mendapatkan informasi berupa hal-hal yang menunjang kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup. (Notoadmojo,2006)

b. Pekerjaan

Menurut Thomas yang kutip oleh Nursalam, pekerjaan adalah suatu keburukan yang harus dilakukan demi menunjang kehidupannya dan kehidupan keluarganya. Pekerjaan tidak diartikan sebagai sumber kesenangan, akan tetapi merupakan cara mencari nafkah yang membosankan, berulang, dan memiliki banyak tantangan. Sedangkan bekerja merupakan kegiatan yang menyita waktu(Notoadmojo,2006)

c. Umur

Menurut Elisabeth BH yang dikutip dari Nursalam (2003), usia adalah umur individu yang dihitung mulai saat dilahirkan sampai berulang tahun . sedangkan menurut Huclok (1998) semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matangdalam berfikir dan bekerja. Dari segi kepercayaan masyarakat seseorang yang lebih dewasa dipercaya dari orang yang belum tinggi kedewasaannya. (Notoadmojo,2006)

d. Faktor Lingkungan

Lingkungan ialah seluruh kondisi yang ada sekitar manusia dan pengaruhnya dapat mempengaruhi perkembangan dan perilaku individu atau kelompok. (Notoadmojo,2006)

e. Sosial Budaya

Sistem sosial budaya pada masyarakat dapat memberikan pengaruh dari sikap dalam menerima informasi(Notoadmojo,2006)

c) Pengertian Pengetahuan Gizi

Menurut Nursalam 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. (Notoadmojo,2006)

Pengetahuan tentang gizi sangat mempengaruhi seseorang dalam memenuhi kebutuhannya. Kedalaman dan keluasan pengetahuan tentang gizi akan menuntun seseorang dalam pemilihan jenis makanan yang akan dikonsumsi baik dari segi kualitas, variasi, maupun cara penyajian pangan yang disesuaikan dengan konsep pangan. Misalnya, konsep pangan yang berkaitan dengan kebutuhan fisik, apakah makan asal kenyang atau untuk memenuhi kebutuhan tubuh. (Notoadmojo,2006)

Pengetahuan gizi meliputi pengetahuan tentang pemilihan bahan makanan 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. Status gizi baik atau optimal terjadi apabila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang dibutuhkan tubuh. (Florence, 2017)

d) Cara mengukur Tingkat Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden. Kedalaman pengetahuan yang ingin kita ukur dapat disesuaikan dengan tingkatan pengetahuan (Notoatmodjo, 2005). Adapun pertanyaan yang dapat dipergunakan untuk pengukuran pengetahuan secara umum dapat dikelompokkan menjadi dua jenis yaitu pertanyaan subjektif misalnya jenis pertanyaan essay dan pertanyaan objektif misalnya pertanyaan pilihan ganda.

Rumusnya ialah :
$$P = F/N \times 100\%$$

Keterangan :

P = Persentase

F = Jumlah Pertanyaan benar

N = Jumlah Semua pertanyaan

e) Kriteria Tingkat Pengetahuan

Menurut Nursalam (2016) pengetahuan seseorang dapat diinterpretasikan dengan skala yang bersifat kualitatif, yaitu :

- Pengetahuan Baik : 76 % - 100 %
- Pengetahuan Cukup : 56 % - 75 %
- Pengetahuan Kurang : < 56 %

B. Pola Konsumsi

a) Definisi Pola Konsumsi

Pola konsumsi makan 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 (Supriasa, dkk, 2002).

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 (Suhardjo,2006).

Selain memerhatikan pola konsumsi yang baik seseorang juga mesti menerapkan kebiasaan yang baik dalam kehidupannya sehari-hari agar terjadi keseimbangan gizi. Di Indonesia telah dikenalkan PUGS sejak tahun 1990-an, dan saat ini telah dibuat peraturan Menteri Kesehatan Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang. Pedoman Gizi Seimbang merupakan pedoman yang didasarkan pada

prinsip 4 pilar, yaitu mengonsumsi pangan beraneka ragam, membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat, mempertahankan dan memantau berat badan normal dan melakukan aktivitas fisik, serta menjaga kebersihan. (PERSAGI, 2020).

Pola konsumsi yang baik berpedoman dengan kebiasaan mengonsumsi makanan sesuai dengan isi piringku. Kebiasaan makan adalah cara individu atau kelompok individu memilih pangan dan mengkonsumsinya sebagai reaksi terhadap pengaruh fisiologis, psikologis, sosial, dan budaya (Supariasa, 2002). Isi piringku adalah panduan yang menunjukkan proporsi makanan dari setiap kelompok makanan dalam satu piring. Dalam satu piring makanan sebaiknya diisi dengan makanan sumber karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral. Hal ini dikarenakan tidak ada satupun jenis makanan yang mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk menjadi sehat. Visual isi piringku menganjurkan isilah separuh (50%) dari piring dengan sayur dan buah, dan separuh (50%) lagi dengan makanan pokok dan lauk pauk (PERSAGI, 2020). Isi piringku ini tidak menentukan jumlah kalori atau porsi yang mesti dikonsumsi seseorang, melainkan untuk mempermudah seseorang dalam memenuhi kebutuhan gizinya.

b) Metode Pengukuran Konsumsi Makanan Tingkat Individu

Menurut (Par'i, 2016) 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. (Par'i, 2016)
- b. Estimated Food Records Metode ini disebut juga food record atau diary record, yang digunakan untuk mencatat jumlah yang dikonsumsi. (Par'i, 2016)
- c. Penimbangan Makanan (Food Weighing) Pada metode penimbangan makanan, responden atau petugas menimbang dan mencatat seluruh makanan yang dikonsumsi responden selama 1 hari. (Par'i, 2016)
- 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). (Par'i, 2016)
- 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. (Par'i, 2016)

C. Obesitas

a) Definisi Obesitas

Obesitas adalah kelebihan berat badan sebagai akibat dari penimbunan lemak tubuh yang berlebihan. Dr. Stephan Von Haehling dari Imperiall College School of Medicine, London, melihat bahwa obesitas saat ini telah menjadi ancaman kesehatan seluruh dunia.

(Adriani, Merryana, 2012). Obesitas merupakan penumpukan lemak yang berlebihan akibat ketidakseimbangan asupan energy (energy intake) dengan energy yang digunakan (energy expenditure) dalam waktu lama (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Obesitas terjadi karena asupan kalori yang lebih banyak dibanding aktivitas membakar kalori, sehingga kalori yang berlebih menumpuk dalam bentuk lemak

b) Klasifikasi Status gizi

Obesitas secara klinis dinyatakan dalam bentuk indeks massa tubuh (IMT) $\geq 30 \text{ kg/m}^2$. Wanita dikatakan obese bila lemak tubuhnya lebih dari 27% berat badan, sedangkan laki-laki disebut obese bila lemak tubuhnya lebih dari 25% berat badannya. (Adriani, Merryana, 2012)

Klasifikasi untuk obesitas pada orang dewasa yang sering digunakan adalah IMT (Indeks Massa Tubuh). Berikut klasifikasi obesitas menurut World Health Organization (WHO,1998).

Tabel 1. Indeks Massa Tubuh

	Indeks Massa Tubuh (Kg/M²)
Berat badan kurang	<18,50
Batasan normal	18,50-24,99
Berat badan berlebihan/pra-obesitas	25-29,99
Obesitas - Kelas 1	30-34,99
- Kelas 2	35-39,99

Sumber : (Gandy, Madden, & Holdsworth, 2016)

Indeks Massa Tubuh (IMT) memang sederhana dan cepat untuk digunakan tetapi IMT memiliki kekurangan karena IMT berdasarkan pada rasio berat badan terhadap tinggi badan dan tidak memperhitungkan komposisi tubuh. Misalnya, individu yang kurus, tetapi memiliki otot yang bagus, mungkin memiliki $imt >25 \text{ kg/m}^2$, tetapi tidak memiliki lemak tubuh yang berlebihan. Namun, hal ini merupakan masalah bagi sebagian kecil populasi yang berada dalam perbatasan kategori dan IMT tetap bersiat praktis pada sebagian besar situasi dan secara luas digunakan. (Gandy, Madden, & Holdsworth, 2016)

c) Faktor Penyebab Obesitas

Menurut (Gandy, Madden, & Holdsworth, 2016) ada beberapa faktor yang menyebabkan terjadi obesitas pada seseorang, yaitu:

1. Peningkatan asupan energy

Makanan semakin mudah didapat dan semakin murah di beberapa bagian dunia karena perkembangan pertanian, industry pengolahan makanan, serta pengenalan transportasi dan penyimpanan makanan yang efisien. Selain itu, makanan kaya energy lebih banyak tersedia dan semakin mudah serta cepat didapat, disiapkan, dan dimakan sebagai makanan yang lezat.. Meskipun kalori berkonsentrat dalam bahan makanan tinggi lemak dan tinggi gula tidak diragukan berkontribusi terhadap asupan energy yang berlebihan, hal ini bukanlah

satu-satunya faktor yang bertanggung jawab terhadap epidemic obesitas saat ini. (Gandy, Madden, & Holdsworth, 2016)

2. Penurunan pengeluaran energi

Belum ada data yang mewakili secara nasional tentang pemantauan pengeluaran energi di Inggris. Namun, bukti yang ada menunjukkan penurunan yang sangat cepat dalam hal tingkat aktivitas saat mengevaluasi partisipan yang terdiri atas buruh, pemilikan mobil, ketersediaan alat penghemat-pekerjaan, waktu yang dihabiskan untuk menonton dan penggunaan komputer. Penurunan ini mencerminkan peningkatan obesitas sehingga dipertimbangkan sebagai faktor pendukung utama. (Gandy, Madden, & Holdsworth, 2016)

3. Faktor metabolik

Belum ada bukti pendukung konsep bahwa tingkat metabolik yang rendah merupakan penyebab utama obesitas. Namun, pada sejumlah individu gangguan endokrin seperti sindrom Cushing dan hipotiroidisme, si Prader-Willi dan defisiensi leptin kongenital merupakan penyebab obesitas. (Gandy, Madden, & Holdsworth, 2016)

4. Faktor genetik

Obesitas cenderung bersifat menurun dalam keluarga, tetapi faktor lingkungan (makanan dan tingkat aktivitas), mungkin berkontribusi lebih banyak terhadap obesitas dibandingkan faktor genetik umum, dan saat ini, peningkatan prevalensi obesitas yang cepat tidak dapat dijelaskan oleh kumpulan gen yang berubah sangat cepat. (Gandy, Madden, & Holdsworth, 2016)

d) Dampak Klinis Obesitas

Obesitas berkaitan dengan risiko kematian dan morbiditas yang lebih tinggi. Harapan hidup pria dan wanita yang memiliki IMT >45 kg/m² yang berusia 20-30 tahun adalah 13 dan 8 tahun lebih rendah dibandingkan individu yang memiliki IMT 24 kg/m². Diperkirakan bahwa sekitar 34.100 kematian (-7%) di Inggris pada tahun 2004 berkaitan dengan obesitas. (Gandy, Madden, & Holdsworth, 2016)

Metabolik Diabetes tipe 2 (resistensi insulin), hiperlipidemia, hipertensi, stroke, batu empedu, kanker payudara dan kolon, infertilitas (pria dan wanita), dan sindrom polikistik ovarium. (Gandy, Madden, & Holdsworth, 2016)

Fisik Osteoarthritis, nyeri punggung kronis, masalah pernapasan, menurunnya mobilitas dan terjadinya kecelakaan, apnea saat tidur, masalah kulit. (Gandy, Madden, & Holdsworth, 2016)

Psikososial Depresi, harga diri rendah, isolasi sosial, status pekerjaan yang buruk, gangguan pada hubungan (hubungan yang tidak harmonis) (Gandy, Madden, & Holdsworth, 2016)

D. Hubungan Tingkat Pengetahuan Terhadap Obesitas

Tingkat pengetahuan seseorang bermula dari rasa tahu terhadap sesuatu dimana sudah mampu memahami apa sebenarnya maksud dari sesuatu yang sedang didapatkan atau diterima, lalu kemudian akan berkembang menjadi tingkatan menganalisis informasi yang diperoleh apakah itu bersifat negatif ataupun positif. Kemudian ialah tahap adalah

mensintesis atau merangkum informasi dan untuk selanjutnya dilakukan evaluasi. (Widiyaningsih, Dwi, 2020)

Tingkat pengetahuan dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah faktor pendidikan, namun pendidikan seseorang juga tidak dapat menjamin tingkat pengetahuan seseorang karena saat ini sudah banyak sekali terdapat pendidikan baik formal maupun nonformal. (Widiyaningsih, Dwi, 2020)

Jika seseorang memiliki tingkat pengetahuan yang baik mengenai pemahaman obesitas, gejala, dampak, dan juga cara mencegah maka besar kemungkinan ia mampu mengendalikan dirinya untuk tidak mengalami obesitas. (Widiyaningsih, Dwi, 2020)

E. Hubungan Pola Konsumsi Terhadap Obesitas

Pola makan seseorang sangat mempengaruhi terjadinya kelebihan gizi pada seseorang. Jenis makanan yang dikonsumsi juga sangat penting untuk menentukan status gizi seseorang. Jika seseorang memiliki kebiasaan lebih banyak mengonsumsi makanan berkalori tinggi maka kemungkinan untuk tubuh menyimpan banyak kalori secara terus menerus dapat menyebabkan seseorang mengalami obesitas apalagi jika tidak terjadi pengeluaran energi melalui aktivitas fisik. (Supariasa, dkk, 2002).

Jenis makanan yang dikonsumsi juga sangat berpengaruh terhadap status gizi seseorang, apabila makanan tersebut kurang serat dan mengandung banyak lemak serta konsumsinya menjai kebiasaan maka kemungkinan mengalami obesitas sangat tinggi. (Supariasa, dkk, 2002).