

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Definisi Makanan Cepat Saji

Makanan Cepat Saji secara umumnya disukai remaja, maupun orang dewasa karena rasanya sesuai dengan selera dan harganya terjangkau. Dalam arti luas, sebenarnya makanan cepat saji mencakup juga segala jenis makanan yang dapat disajikan secara cepat termasuk makanan yang dijual di restoran Padang. Pangan di restoran makanan cepat saji tersusun dari berbagai jenis bahan yang sebenarnya sudah sangat kita kenal. Sumber karbohidrat utamanya adalah nasi, kentang, dan terigu. Sementara itu, sumber protein didominasi oleh daging (ayam dan sapi), ikan, telur, dan susu (Khomsan, 2006).

Pola makan yang baik mengandung makanan pokok, lauk-pauk, buah-buahan dan sayur-sayuran serta dimakan dalam jumlah cukup 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 gizi seseorang, sehingga status gizi seseorang akan lebih baik dan memperkuat daya tahan tubuh terhadap serangan penyakit (Baliwati, dkk, 2004).

2.2 Frekuensi Konsumsi makanan cepat saji

Pola makan yang baik dan benar untuk anak ialah yang mengandung karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral. Sebagai contoh pola makan sehari 3 kali yaitu makan pagi, selingan siang, makan siang, selingan sore, makan malam, dan sebelum tidur. Makanan selingan sangat diperlukan, terutama jika porsi makanan utama yang

dikonsumsi anak pada saat makan pagi, makan siang dan makan malam belum mencukupi. Makan selingan tidak boleh berlebihan karena dapat menyebabkan nafsu makan remaja pada saat menyantap makanan utama akibat kekenyangan oleh makanan selingan. Memilih makanan selingan yang padat gizi, bersih dan terhindar dari bahan tambahan seperti bahan pengawet, pemanis buatan, pewarna, dan penyedap yang dapat membahayakan kesehatan remaja (Amalia,2006) .

2.3 Jenis makanan cepat saji

Daging ayam pada restoran makanan cepat saji berasal dari ayam broiler. Daging unggas ini kini sering disebut *white meat*. Sementara itu , daging sapi yang menjadi bagian dari menu burger dimasukkan dalam kelompok *red meat*. Di negara-negara Barat *white meat* dianggap lebih sehat karena kolesterol dan lemak jenuhnya lebih rendah. Sedangkan ikan di restoran makanan cepat saji menjadi salah satu bagian menu ketika kita memesan burger (*fish fillet*). Kandungan gizi ikan berdampak preventif terhadap penyakit degenerative seperti penyakit jantung koroner dan stroke. Protein ikan memiliki komposisi dan kadar asam amino esensial yang cukup. Berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa mutu protein ikan setingkat dengan mutu protein daging, sedikit di bawah mutu protein telur, dan diatas protein sereal dan kacang-kacangan (Khomsan, 2006).

Saat ini, pola makan masyarakat kita, terutama yang tinggal di kota-kota besar telah mengalami pergeseran. Mereka cenderung tidak mau mengonsumsi makanan tradisional seperti gado-gado yang kaya serat dan gizi serta rendah kalorinya (Syamhudi, 2011).

Makanan cepat saji memenuhi persyaratan bagi kehidupan modern karena cara penyajiannya yang cepat sehingga orang-orang sibuk bisa

memesan makanan cepat saji dan memakannya sambil berdiri atau berjalan. Mereka juga bisa menikmati makanan cepat saji di taman-taman di tengah kota sambil beristirahat siang. Zaman modern membawa perubahan besar dalam kehidupan keluarga sebab istri-istri yang dahulu menjadi ibu rumah tangga beralih fungsi menjadi wanita bekerja. Mereka tidak sempat lagi menyiapkan makanan untuk seluruh anggota keluarga dan akhirnya menjadikan *fast food* sebagai salah satu pilihan menu makanan (Khomsan, 2006).

Makanan-makanan cepat saji yang mengandung kadar lemak tinggi, contohnya *pizza, burger, nugget*, ayam goreng, keripik kentang berkeju, cemilan-cemilan lainnya seperti kentang goreng bermentega, permen, biscuit, donat, *sereal*, es krim, minuman soda, *milkshake*, minuman kopi dengan “float” krim, coklat, donat (Lestari, 2009). Bahan-bahan penyusun *fast food* terdiri dari makanan bergizi seperti kentang, nasi, daging sapi, daging ayam, dan sebagainya (Khomsan, 2006).

Menurut WHO, ada 10 jenis makanan sampah yang perlu dikurangi, bahkan dihindari. Karena jika terus menerus dikonsumsi akan mengakibatkan efek mengganggu kesehatan. Makanan tersebut adalah : gorengan, mie instan dan makanan cepat saji, jeroan dan daging berlemak, asinan, daging olahan (sosis, nugget, bakso, corned), makanan yang dipanggang atau dibakar, sajian manis beku, manisan kering, makanan kaleng, dan olahan keju (Tabloid Jasa Marga, 2010).

2.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pola Makan

Faktor yang mempengaruhi pola makan ada 4 menurut Sulistyoningsih, 2011 yaitu :

2.4.1 Faktor ekonomi

Variabel ekonomi yang cukup dominan dalam mempengaruhi konsumsi pangan ialah pendapatan keluarga dan harga. Meningkatnya pendapatan akan meningkatkan peluang untuk membeli pangan dengan kuantitas dan kualitas yang lebih baik, sebaliknya penurunan pendapatan akan menyebabkan menurunnya daya beli pangan baik secara kuantitas maupun kualitas.

Meningkatnya taraf hidup (kesejahteraan) masyarakat, pengaruh promosi melalui iklan, serta kemudahan informasi, dapat menyebabkan perubahan gaya hidup, dan timbulnya kebutuhan psikogenik baru di kalangan masyarakat ekonomi menengah ke atas. Tingginya pendapatan yang tidak diimbangi pengetahuan gizi yang cukup, akan menyebabkan seseorang menjadi sangat konsumtif dalam pola makannya sehari-hari, sehingga pemilihan suatu bahan makanan lebih didasarkan pertimbangan selera dibandingkan aspek gizi. Kecenderungan untuk mengkonsumsi makanan jenis siap saji seperti ayam goreng, pizza, hamburger dan lain- lain, telah meningkat tajam terutama dikalangan remaja, generasi muda dan kelompok masyarakat ekonomi menengah ke atas.

2.4.2 Faktor sosio budaya

Pantangan dalam mengonsumsi jenis makanan tertentu dapat dipengaruhi oleh faktor budaya / kepercayaan. Pantangan yang didasari oleh kepercayaan pada umumnya mengandung perlambang atau nasihat yang dianggap baik ataupun tidak baik yang lambat laun akan menjadi kebiasaan / adat. Kebudayaan suatu masyarakat mempunyai kekuatan yang cukup besar untuk

mempengaruhi seseorang dalam memilih dan mengolah pangan yang akan dikonsumsi.

Kebudayaan menuntun orang dalam cara bertingkah laku dan memenuhi kebutuhan dasar biologinya, termasuk kebutuhan terhadap pangan. Budaya mempengaruhi seseorang dalam menentukan apa yang akan dimakan, bagaimana pengolahan, persiapan, dan penyajiannya, serta untuk siapa, dan dalam kondisi bagaimana pangan tersebut dikonsumsi. Kebudayaan juga menentukan kapan seseorang boleh atau tidak boleh mengonsumsi suatu makanan (dikenal dengan istilah tabu), meskipun tidak semua hal yang tabu masuk akal dan baik dari sisi kesehatan. Terdapat 3 kelompok anggota masyarakat yang biasanya memiliki pantangan terhadap makanan tertentu, yaitu balita, ibu hamil, dan ibu menyusui.

2.4.3 Agama

Pantangan yang didasari agama, khususnya Islam disebut haram dan individu yang melanggar hukumnya berdosa. Adanya pantangan terhadap makanan / minuman tertentu dari sisi agama dikarenakan makanan / minuman tersebut membahayakan jasmani dan rohani bagi yang mengonsumsinya. Pandangan agama Islam makan terlalu kekenyangan tidak diperbolehkan karena akan merusak kesehatan (memberatkan kerja jantung, sakit perut dll) dan mengurangi kecerdasan serta akan menjadi malas untuk beribadah. Sedangkan, menurut agama lain makan banyak hingga kekenyangan tidak bermasalah selama perut masih dapat menampung makanan.

2.4.4 Pendidikan

Pendidikan dalam hal ini biasanya dikaitkan pengetahuan, akan berpengaruh terhadap pemilihan bahan makanan dan pemenuhan kebutuhan gizi. Salah satu contoh, prinsip yang dimiliki seseorang dengan pendidikan rendah biasanya adalah yang penting mengenyangkan, sehingga porsi bahan makanan sumber karbohidrat lebih banyak dibandingkan dengan kelompok bahan makanan lain. Sebaliknya, kelompok orang dengan pendidikan tinggi memiliki kecenderungan memilih bahan makanan sumber protein dan akan berusaha menyeimbangkan dengan kebutuhan gizi lain.

2.4.5 Lingkungan

Faktor lingkungan cukup besar pengaruhnya terhadap pembentukan perilaku makan. Lingkungan yang dimaksud dapat berupa lingkungan keluarga, sekolah, serta adanya promosi melalui media elektronik maupun cetak. Kebiasaan makan dalam keluarga sangat berpengaruh besar terhadap pola makan seseorang, kesukaan seseorang terhadap makanan terbentuk dari kebiasaan makan yang terdapat dalam keluarga. Lingkungan sekolah, termasuk di dalamnya para guru, teman sebaya dan keberadaan tempat jajan sangat mempengaruhi terbentuknya pola makan, khususnya bagi remaja di sekolah. Remaja yang mendapatkan informasi yang tepat tentang makanan sehat dari para gurunya dan oleh tersedianya kantin atau tempat jajan yang menjual makanan yang sehat akan membentuk pola makan yang baik pada remaja. Keberadaan iklan promosi makanan ataupun minuman melalui media elektronik maupun cetak sangat besar pengaruhnya dalam membentuk pola makan. Tidak sedikit orang

tertarik untuk mengonsumsi atau membeli jenis makanan tertentu setelah melihat promosinya melalui iklan di televisi.

2.5 Aktivitas Fisik

2.5.1 Pengertian Aktifitas Fisik

Tidak ada aktifitas lain selain aktivitas dasar. Pada tingkat Terdapat beberapa dari beberapa ahli mengenai aktivitas fisik diantaranya menurut (Almatsier, 2003) aktivitas fisik ialah gerakan fisik yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik yang tidak ada (kurangnya aktivitas fisik) merupakan faktor risiko independen untuk penyakit kronis, dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global (WHO, 2010). Jadi, kesimpulan dari pengertian aktivitas fisik ialah gerakan tubuh oleh-otot tubuh dan sistem penunjangnya yang memerlukan pengeluaran energi.

Aktifitas fisik remaja diukur sebagai pengeluaran kalori (*caloric cost*), tetapi tidak selalu sesuai karena keuntungan dan efek kesehatan aktivitas fisik melalui pengeluaran energi sebagai contoh lari dengan suatu intensitas tertentu, sedangkan pengeluaran energi rendah contohnya latihan peregangan tidak berhubungan dengan besarnya pengeluaran kalori (Subardja, 2004)

Aktivitas fisik merupakan suatu kegiatan yang membutuhkan gerakan dan mengeluarkan energi. Kegiatan fisik menggunakan lebih banyak energi, daripada hanya beristirahat (Arisman, 2009). Aktivitasmfisik merupakan gerakan yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya.

Di masa industri sekarang ini, dengan meningkatnya mekanisme dan memudahkan transportasi, orang cenderung kurang gerak, atau menggunakan sedikit tenaga untuk aktivitas sehari-hari. Ditambah lagi dengan dampak kemajuan teknologi menyebabkan anak-anak dan remaja cenderung menggemari permainan yang kurang menggunakan energi, seperti menonton televisi, *play station*, atau *game* di komputer. Selain itu, kebiasaan menonton TV berjam-jam dengan menyediakan berbagai macam cemilan menyebabkan kebiasaan makan yang tanpa disadari dapat memicu terjadinya kenaikan berat badan. Aktivitas remaja dewasa ini dapat diklasifikasikan yang rata-rata tidak jauh berbeda namun dapat dikelompokkan menurut tingkatannya antara lain aktivitas fisik ringan, aktivitas fisik sedang dan aktivitas fisik berat (Agoes 2003).

2.5.1 Jenis – jenis aktivitas fisik remaja

Menurut *The Advisory Committee*, aktivitas fisik dibagi menjadi 4 kategori yaitu :

a. *Inactive*

Aktivitas ini dapat menjadikan seseorang tidak sehat. Yang dimaksud aktivitas dasar yaitu aktivitas kecil seperti sehari hari seperti berdiri dan berjalan pelan.

b. Aktivitas ringan

Ada aktivitas selain aktivitas dasar tetapi intensitas aktivitas dibawah 150 menit per minggunya.

c. Aktivitas sedang

Melakukan aktivitas lain selain aktivitas dasar. Aktivitas tersebut antara dilakukan 150-300 menit per minggunya. Jika aktivitas sedang ini dilakukan secara *extensive* sehingga

mendekati aktivitas berat orang tersebut akan mendapat manfaat kesehatan.

d. Aktivitas berat

Aktivitas fisik yang dilakukan lebih dari 300 menit per minggunya. Aktivitas ini tidak menimbulkan masalah kesehatan asalkan tidak melebihi batas dari subjek pelaku aktivitas.

2.5.2 Faktor – faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik

Beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik bagi remaja yang kegemukan atau obesitas, berikut ini beberapa faktor tersebut Bull et al.(2009) :

a. Umur

Aktivitas fisik remaja sampai dewasa meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,8-1% per tahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya Bull et al.(2009).

b. Jenis kelamin

Sampai pubertas biasanya aktivitas fisik remaja laki-laki hampir sama dengan remaja perempuan, tapi setelah pubertas remaja laki-laki biasanya mempunyai nilai yang jauh lebih besar.

c. Pola makan

Makanan salah satu faktor yang mempengaruhi aktivitas, karena bila jumlah makanan dan porsi makanan lebih banyak, maka tubuh akan merasa mudah lelah, dan tidak ingin melakukan kegiatan seperti olah raga atau menjalankan

aktivitas lainnya. Kandungan dari makanan yang berlemak juga banyak mempengaruhi tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari ataupun berolahraga, sebaiknya makanan yang akan di konsumsi dipertimbangkan kandungan gizinya agar tubuh tidak mengalami kelebihan energi namun tidak dapat dikeluarkan secara maksimal.

3.5.3 Aktivitas fisik remaja obesitas

Secara umum terdapat perbedaan aktivitas fisik antara remaja normal dan remaja dengan obesitas yaitu durasi dan frekuensi saat beraktivitas. Orang dengan obesitas cenderung jarang melakukan aktivitas fisik di luar rumah seperti jogging, sepakbola, futsal, badminton, dan olahraga lainnya. Orang dengan obesitas biasanya menghindari kegiatan yang membutuhkan banyak energi dan jika orang tersebut melakukan kegiatan yang membutuhkan banyak energi, hal itu tidak berlangsung lama karena orang dengan obesitas lebih cepat mengalami kelelahan. Menurut penelitian yang sudah ada orang dengan obesitas mempunyai tingkat aktivitas yang ringan sedangkan pada remaja yang normal rata-rata mempunyai tingkat aktivitas yang sedang Almatsier 2003.

3.5.4 Manfaat aktivitas fisik

Seseorang membutuhkan aktivitas fisik karena terdapat keuntungan bagi mereka dalam waktu jangka panjang. Keuntungan bagi mereka terutama dalam tahun-tahun atau masa-masa pertumbuhan sehingga pertumbuhan mereka dapat menjadi optimal. Beberapa keuntungan untuk jika aktif secara fisik antara lain Bull *et al.*(2009):

- a. Mengoptimalkan fungsi kardiorespirasi dan kesehatan otot.
- b. Meningkatkan kesehatan tulang.
- c. Menjaga komposisi tubuh.
- d. Menurunkan risiko penyakit metabolik dan kardiovaskuler.
- e. Menurunkan risiko kanker kolon dan payudara.
- f. Menurunkan risiko mati mendadak.
- g. Mengurangi simptom dari depresi.

3.5.5 Pengukuran aktivitas fisik

Pengukuran aktivitas fisik dan faktor yang mempengaruhinya merupakan bagian penting dari upaya kesehatan untuk mengatasi kurangnya aktivitas fisik. *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) merupakan instrumen untuk mengukur aktivitas fisik dikembangkan oleh WHO. *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) terdiri dari 16 pertanyaan yang dikelompokkan untuk mejarjing aktivitas fisik di berbagai domain perilaku yaitu aktivitas fisik pada hari-hari kerja, aktivitas fisik diluar pekerjaan, perjalanan ke dan dari tempat aktivitas, aktivitas olahraga dan aktivitas *sedentary*.²⁴ *Metabolic Equivalent Turnover* (MET) sering dipakai untuk mengekspresikan intensitas dari aktivitas fisik dan juga digunakan untuk menganalisis data yang didapat dari *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ). *Metabolic Equivalent Turnover* (MET) merupakan rasio laju metabolisme saat bekerja dan laju metabolisme saat istirahat. Penelitian yang dilakukan oleh Bull *et al.*(2009) menyatakan bahwasecara keseluruhan kuesioner GPAQ menyajikan data yang valid dan dapat digunakan untuk mengukur aktivitas fisik. GPAQ adalah instrumen yang cocok dan dapat diterima

Tabel 2.1 Klasifikasi aktivitas fisik berdasarkan nilai MET

Aktivitas Fisik	Nilai MET
Tinggi	a. Melakukan aktivitas yang berat minimal 3 hari dengan intensitas minimal 1500 MET-menit/minggu, atau b. Melakukan kombinasi aktivitas fisik yang berat, sedang, dan ringan dengan intensitas mencapai 3000 MET menit/minggu.
Sedang	a. Melakukan aktivitas berat minimal 20menit/hari selama 3hari atau lebih, atau b. Melakukan aktivitas sedang selama 5 hari atau lebih atau minimal berjalan paling sedikit 30 menit/hari, atau c. Melakukan kombinasi aktivitas fisik yang berat, sedang, ringan dalam 5 hari atau lebih dengan intensitas mencapai 600 MET-menit/minggu.
Rendah	a. Jika tidak memenuhi salah satu dari semua kriteria yangtelah disebutkan dalam kategori tinggi maupun kategori sedang

Sumber : WHO 2016

Aktivitas fisik ringan hanya memerlukan sedikit tenaga dan biasanya tidak menyebabkan perubahan dalam pernafasan atau ketahanan (*endurance*) contoh : berjalan kaki , menyapu lantai, mencuci, menonton tv, main komputer, main *playstation*, dan sebagainya. Aktivitas fisik sedang memerlukan energi secara kontinyu, gerakan otot yang berirama dan kelenturan (*fleksibility*). Contoh : jogging, bersepeda santai, jalancepat, berenang , dan sebagainya. Aktivitas fisik berat memerlukan energi besar, kekuatan (*strength*), dan biasanya berhubungan dengan olahraga. Contoh : sprint, basket, sepakbola, bulutangkis, dan sebagainya (Candrawati S 2011).

Namun metode ini mempunyai kekurangan juga yaitu dapat terjadi bias karena kadang-kadang orang cenderung lebih - lebihkan aktivitasnya.

Aktivitas fisik diukur dengan cara membuat pertanyaan terstruktur dengan menggunakan kuisisioner yang terdiri dari pertanyaan tentang aktifitas fisik sebanyak 15 soal, yang meliputi 5 pertanyaan aktivitas ringan, 5 pertanyaan aktivitas sedang dan 5 pertanyaan aktivitas berat. Setiap alternatif jawaban “Ada” diberi nilai 2, dan jawaban “Tidak” diberinilai 1. Skor tertinggi adalah 30 dan skor terendah adalah 15. Untuk menentukan kategori setiap responden yaitu dengan cara membagi antara jumlah nilai responden dengan skor tertinggi (30) dan dikalikan dengan nilai $\times 100\%$).

Skor tertinggi

Selanjutnya aktivitas fisik dibagi menjadi dua kategori yaitu :

- a. Aktivitas Fisik Berat, bila $n = 80-100\%$
- b. Aktivitas Fisik Sedang, bila $n = 50-80\%$
- c. Aktivitas Fisik Ringan, bila $n = 50-10\%$

3.6 Obesitas

Penderita obesitas lebih banyak ditemukan pada remaja dan eksekutif muda di perkotaan yang disebabkan karena konsumsi makanan berlebih serta kurangnya aktivitas fisik dan berolahraga. Obesitas biasanya disebabkan karena remaja tidak dapat mengontrol makanannya, makan dalam jumlah berlebih sehingga berat badannya melebihi normal. Pada beberapa kasus obesitas terjadi karena binge eating disorder yaitu suatu keadaan seseorang yang makan dalam jumlah besar secara terus menerus dan cepat tanpa terkontrol. Setelah menyadarinya baru merasa bersalah tapi jika keadaan binge datang lagi dia akan kembali melakukannya tanpa sadar. (Sulistyoningsih, 2011)

3.6.1 Pengertian obesitas

Obesitas (WHO) ialah akumulasi lemak yang abnormal atau berlebihan yang berpeluang menimbulkan beberapa resiko kesehatan pada seorang individu. Kondisi dimana lemak tubuh telah menumpuk sehingga menimbulkan efek buruk pada kesehatan. (Nurmalina, 2011)

Obesitas ialah keadaan menumpuknya lemak yang berlebihan secara menyeluruh di bawah kulit dan jaringan lainnya dalam tubuh ini disebabkan karena ketidakseimbangan antara makanan yang masuk dan yang digunakan, dengan demikian terjadi kelebihan kalori. (Sitorus, 2008)

Kesimpulan dari pengertian obesitas ialah akumulasi lemak yang abnormal di dalam tubuh seperti di lipatan bawah kulit dan jaringan lainnya karena ketidakseimbangan antara makanan yang masuk dan yang digunakan dengan demikian terjadi kelebihan kalori.

Tabel 2.2 Klasifikasi Status Gizi

Klasifikasi	Indeks Massa Tubuh (IMT) (Kg/m²)
Kurus (Underweight)	18,5
Normal	18,5-22,9
Gemuk (Overweight)	23-24,9
Gemuk (Obesitas I)	25,0-29,9
Obesitas II	≥ 30

Sumber : WHO 2014

3.6.2 Faktor penyebab obesitas

Penyebab obesitas pada remaja, secara umum remaja yang secara intens mengkonsumsi kalori lebih dari yang mereka butuhkan akan mendapat berat badan lebih. Jika ini tidak ditanggulangi lebih awal, anak akan menjadi gemuk dari waktu ke waktu. Hanya kelebihan 100 kalori (setara dengan 225 gram minuman ringan) di atas kebutuhan sehari-hari, biasanya akan menghasilkan kelebihan berat badan sekitar 4 kg dalam satu tahun. Banyak faktor yang memberikan kontribusi terhadap ketidakseimbangan ini, sebagai berikut (Nurmalina, 2011).

a. Faktor genetik

Gemuk atau kurus badan seseorang sesungguhnya bergantung pada faktor DNA. Arti dari DNA di sini adalah merupakan komponen molekul dasar bahan genetika, yang tersusun atas neoktvida yang disatukan sedemikian rupa dalam membuat untaian yang sangat panjang. Sel penyebab kegemukan itu sudah ada pada diri manusia sejak awal kelahiran bayi. Sejumlah sel penyebab kegemukan itu akan bertambahnya usia yang terus mengadakan reaksi sampai pada usia lanjut. Remaja yang memiliki orang tua dengan badan gemuk akan mewariskan tingkat metabolisme yang

rendah dan memiliki kecenderungan kegemukan bila dibandingkan dengan remaja yang memiliki orang tua dengan berat badan normal (Sitorus, 2008).

b. Kebiasaan makan

Kebiasaan makan remaja kini telah bergeser jauh, dari makanan yang sehat (seperti buah-buahan, sayuran, gandum, dan padi-padian) menjadi kebergantungan terhadap makanan-makanan berisiko seperti makanan cepat saji, makanan ringan olahan, dan minuman manis. Makanan – makanan ini cenderung tinggi lemak dan kalori.

Pola lainnya yang terkait erat dengan obesitas adalah kebiasaan makan ketika remaja tidak lapar dan makan sambil menonton tv atau bermain games, atau melakukan pekerjaan rumah (Nurmalina, 2011).

c. Status sosial ekonomi

Keluarga dengan pendapatan tinggi dapat membeli makanan apa pun, termasuk makanan sehat bergizi namun juga makanan tinggi kalori/ lemak/gula, *junk food*, *fast food*, *soft drink*, yang merupakan penyumbang besar terhadap masalah obesitas.

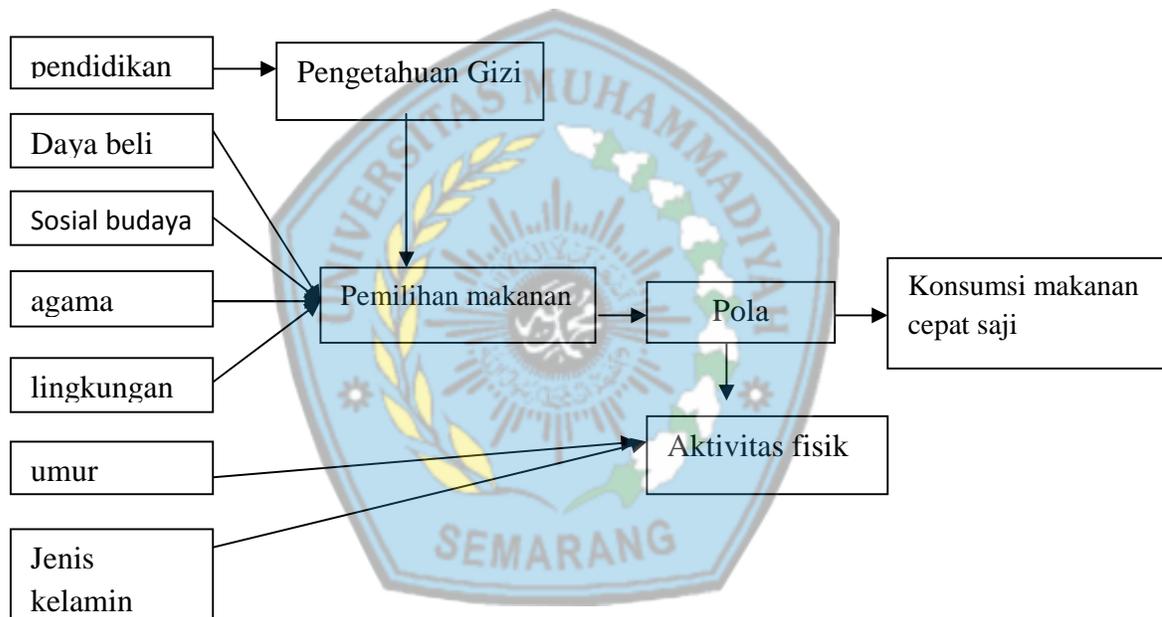
Sebaliknya, keluarga dengan pendapatan rendah cenderung mengonsumsi makanan yang kurang bergizi sehingga sering mengantarkan mereka pada kondisi buruk (Nurmalina, 1011).

d. Lingkungan

Faktor lingkungan mempengaruhi perilaku hidup sehari-hari dan mempengaruhi budaya suatu masyarakat pada kebiasaan makan dan kebiasaan aktivitas fisik (Yatim, 2010).

Menurut Diarly (2007), terjadinya obesitas melibatkan beberapa faktor yaitu faktor genetik, aktivitas fisik, pola makan, faktor psikologi, Jenis kelamin, tingkat sosial. Pendapat serupa juga diungkapkan oleh Suryoprajoyo (2009), yang mengatakan obesitas melibatkan beberapa faktor yaitu genetik, lingkungan (pola makan), psikis, kesehatan, perkembangan dan aktivitas fisik.

2.6 Kerangka Teori



Gambar 1. Kerangka Teori Penelitian