

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Definisi Obesitas

Obesitas dapat didefinisikan sebagai akumulasi lemak abnormal atau berlebihan yang dapat mengganggu kesehatan. Seseorang bisa dikatakan kelebihan berat badan bila Indeks Massa Tubuh (IMT) lebih besar atau sama dengan 25 (Agtadwimawanti, 2012). Obesitas adalah kelebihan berat badan sebagai akibat dari penimbunan lemak tubuh yang berlebihan (Suryoprajoyo, 2009).

Seseorang dikatakan obesitas apabila besar jumlah sel lemak bertambah pada tubuh seseorang atau berat badan seseorang lebih besar 20% dari berat normal yang sesuai berat badan dan usianya. Menurut Ginanjar (2008) Obesitas dapat dinilai melalui berbagai metode atau tehnik pemeriksaan. Cara yang obyektif untuk mengukur kelebihan berat badan adalah dengan menghitung BMI (Body Mass Index) atau Indeks Massa Tubuh. Pengukuran BMI/IMT dilakukan dengan cara membagi nilai berat badan (kg) dengan nilai kuadrat dari tinggi badan (m).

$$\text{Rumus : } \text{BMI} = \frac{B}{t^2}$$

Keterangan :

BMI = Body Mass Index

B = Berat badan (kg) dan

t = Tinggi badan (m)

Tabel 2.1

Kategori Indeks Masa Tubuh Menurut Asia Pasifik

Kategori	IMT (kg/m ²)
Berat badan kurang	< 18,5
Kisaran normal	18,5 – 22,9
Berat badan lebih	≤ 23,0
Beresiko	23,0 – 24,9
Obesitas tingkat I	25,0 – 29,9
Obesitas tingkat II	≥ 30,0

2.2. Dampak obesitas

Obesitas yang terjadi pada masa remaja ini perlu mendapatkan perhatian, sebab obesitas yang timbul pada waktu anak dan remaja bila kemudian berlanjut hingga dewasa akan sulit di atasi. Selain itu, obesitas pada remaja tidak hanya menjadi masalah kesehatan di kemudian hari, tetapi juga membawa masalah bagi kehidupan sosial dan emosi yang cukup berarti pada remaja (Virgianto dan Purwaningsih, 2006). Menurut Soetjiningsih (2007), beberapa komplikasi yang ditimbulkan oleh obesitas pada remaja adalah :

- a. Gangguan pernafasan
- b. Gangguan kulit
- c. Hipertensi
- d. Penyakit jantung koroner
- e. Diabetes
- f. Menstruasi tidak teratur
- g. *Sindroma Pickwickian* (obesitas disertai wajah kemerahan, underventilasi dan ngantuk)
- h. Gangguan psikologi

2.3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Obesitas pada Remaja

2.6.1. Status Gizi Remaja

Status Gizi remaja di tinjau dari keturunan (genetik) atau bawaan dari orang tua. Obesitas cenderung diturunkan, sehingga diduga memiliki penyebab genetik. Kalau salah satu orang tua yang obesitas maka anaknya mempunyai risiko 30%-40% menjadi obesitas pada usia dewasa, sedangkan kalau kedua orang tuanya obesitas maka resikonya meningkat menjadi 70-80% (Soetjiningsih, 2007).

2.6.2. Aktivitas Fisik

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).

2.6.3. Konsumsi *junk food*

Kebiasaan makan merupakan salah satu faktor terjadinya obesitas terutama kebiasaan makan *junk food*. Kebiasaan makan *junk food* cenderung dilakukan oleh anak yang memiliki status sosio ekonomi yang tinggi. Peningkatan daya beli para orang tua cenderung memanjakan anak-anak mereka dengan *junk food*. Frekuensi konsumsi *junk food* yang tinggi seperti minuman dan makanan ringan (> 1x per hari) dapat menyebabkan gizi lebih. Peluang peningkatan gizi lebih dapat mencapai hingga 20,3%. (Taber,2007)

2.6.4. Frekuensi tidur

Tidur merupakan salah satu faktor risiko yang dilaporkan dapat menyebabkan obesitas. Durasi tidur pendek dapat meningkatkan rasa lapar dan meningkatkan kelelahan. Pelajar umumnya yang mempunyai jadwal yang cukup padat dapat beresiko mengalami kualitas tidur yang buruk. Berdasarkan data dari *National Sleep Foundation* (2002), kurangnya durasi tidur akan berdampak pada kurangnya aktivitas fisik yang diikuti dengan peningkatan pemasukan energi yang merupakan salah satu faktor risiko kegemukan. Kebutuhan tidur setiap individu berbeda beda, tergantung usia setiap individu tersebut, dan setiap individu harus memenuhi kebutuhan tidurnya agar dapat menjalankan aktifitas dengan baik.

2.4. JUNK FOOD

Junk food adalah *junk* (sampah,rongsok) dan *food* (makanan) yang bisa diartikan sebagai makanan sampah atau makanan yang tidak bergizi dan tidak berguna. Istilah ini untuk menunjukkan makanan- makanan yang dianggap tidak memiliki nilai gizi yang baik. *Junk food* juga termasuk semua makanan dan jajanan yang mengandung lemak tinggi (Sari,2008). Menurut Parengkuan (2013)

mengatakan *Junk food* atau makanan sampah ini dideskripsikan sebagai makanan yang tidak sehat atau karena minim kandungan nutrisi.

Pada umumnya *junk food* berpenampilan menarik, praktis dan cepat dalam penyajiannya sehingga mudah disukai oleh masyarakat. *Junk food* jika dikonsumsi secara berlebihan dapat menimbulkan bermacam gangguan kesehatan seperti obesitas, hipertensi, stroke dan lain sebagainya (Arya,2013).

Menurut WHO (World Health Organization), jenis-jenis makanan *junk food* yang dilihat dari jenis makanan cepat saji beserta dampak yang di timbulkan adalah sebagai berikut :

2.7.1. Makanan gorengan

Makanan ini pada umumnya memiliki kandungan kalori, kandungan lemak dan oksidanya yang cukup tinggi. Jenis makanan yang termasuk *junk food* salah satunya adalah *french fries*, *French fries* juga banyak mengandung sodium atau garam.

2.7.2. Makanan yang banyak mengandung gula

Mengandung banyak gula adalah minuman bersoda terutama gula buatan. Minuman bersoda mengandung paling banyak gula, sementara kebutuhan gula dalam tubuh tidak boleh lebih dari empat gram atau satu sendok teh sehari.

2.7.3. Makanan dari daging berlemak

Makanan dari daging berlemak adalah *Fried chicken* makanan ini mengandung kadar protein, vitamin dan mineral yang baik bagi pertumbuhan. Akan tetapi makanan ini juga mengandung lemak jenuh dan kolestrol, ditambah dengan zat kimia di dalamnya dimana kandungan-kandungan tersebut.

2.7.4. Olahan keju

Konsumsi makanan berkadar lemak dan gula tinggi seperti ini sering menyebabkan penumpukan lemak dan gula Contohnya adalah *pizza* karena mengandung cream keju di dalamnya.

2.7.5. Makanan manis beku

Ice cream termasuk golongan ini, *cake* beku dll. Golongan ini punya tiga masalah karena mengandung mentega dan pemanis tinggi yang menyebabkan

obesitas karena kadar gula tinggi mengurangi nafsu makan juga karena *temperature* rendah sehingga mempengaruhi usus.

2.5. Bahaya *junk food* terhadap obesitas

Pada umumnya *junk food* berpenampilan menarik, rasanya lezat, praktis dan cepat dalam penyajiannya sehingga mudah diterima dan disukai oleh semua kalangan masyarakat. *Junk food* jika konsumsi berlebihan dapat menimbulkan bermacam gangguan kesehatan seperti obesitas, diabetes, hipertensi, penyakit jantung koroner, stroke, kanker dan lain sebagainya (Arya, 2013)

Berikut dampak negatif *Junk food* dengan obesitas :

a. Meningkatkan resiko serangan jantung

Kandungan kolesterol yang tinggi pada makanan cepat saji seperti *junk food* dapat mengakibatkan penyumbatan pembuluh darah. Penyumbatan pembuluh darah dapat membuat aliran darah tidak menjadi lancar.

b. Membuat ketagihan

Makanan cepat saji dapat membuat ketagihan bagi yang mengkonsumsinya karena membuatnya yang sangat praktis dan tidak memerlukan waktu yang lama

c. Menambah berat badan

Mengonsumsi terlalu berlebihan dan jarang olahraga maka dapat menambah kenaikan berat badan yang tidak sehat. Karena penumpukan lemak yang banyak dan tidak terbakar di dalam tubuh.

d. Memicu diabetes

Kandungan energi dan lemak jenuh yang tinggi dalam makanan *junk food* akan memicu terjadinya resistensi insulin yang berujung pada penyakit obesitas.

2.6. Pola dan Frekuensi Konsumsi *Junk Food*

Pola makan merupakan berbagai informasi yang memberi gambaran mengenai macam dan jumlah bahan makanan yang dimakan tiap hari oleh suatu orang dan merupakan ciri khas untuk suatu kelompok masyarakat tertentu (Soegeng, dkk 2004). Makan pagi merupakan hal penting bagi seseorang. Ada dua manfaat kalau kita membiasakan sarapan pagi. *Pertama*, sarapan pagi dapat menyediakan karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah, sehingga gairah dan konsentrasi belajar bisa lebih baik sehingga berdampak positif terhadap

prestasi belajar. *Kedua*, sarapan pagi dapat memberikan kontribusi penting akan beberapa zat gizi yang diperlukan tubuh seperti protein, lemak, vitamin, dan mineral yang bermanfaat untuk proses fisiologis dalam tubuh. Tidak sarapan pagi menyebabkan kekosongan lambung selama 10-11 jam karena makan terakhir yang masuk ke tubuh adalah makan malam pukul 19.00 wib (Khomsan, 2006).

Frekuensi konsumsi *junk food* perlu mendapatkan perhatian orang tua dan harus dibatasi. Banyak *junk food* yang mengandung tinggi kalori, sehingga mengkonsumsi terlalu berlebihan akan menimbulkan masalah obesitas. Selain makanan utama dan makanan selingan, minuman juga diperlukan untuk kebutuhan tubuh guna membantu dalam proses metabolisme dalam tubuh dan menghilangkan rasa haus. Minuman dalam hal ini merupakan suatu cairan yang diperlukan oleh tubuh dalam sehari sekitar 2 liter air.

2.7. Tidur

2.7.1 Definisi tidur

Tidur dan istirahat merupakan kebutuhan dasar yang dibutuhkan setiap orang, agar tubuh dapat berfungsi dengan normal (Wahyu, 2009). Saat istirahat, tubuh melakukan proses pemulihan yang sangat bermanfaat untuk mengembalikan stamina tubuh hingga berada dalam kondisi yang optimal. Menurut Adamkova dkk (2009) dalam penelitiannya terhadap suatu populasi dengan rentang umur 18-65 tahun menunjukkan bahwa responden yang tidur kurang dari 7 jam perhari menunjukkan Indeks Massa Tubuh (IMT) yang lebih tinggi. Berdasarkan data dari National Sleep Foundation durasi tidur yang kurang akan berdampak pada kurangnya aktifitas fisik yang diikuti dengan peningkatan pemasukan kalori yang merupakan salah satu faktor resiko obesitas.

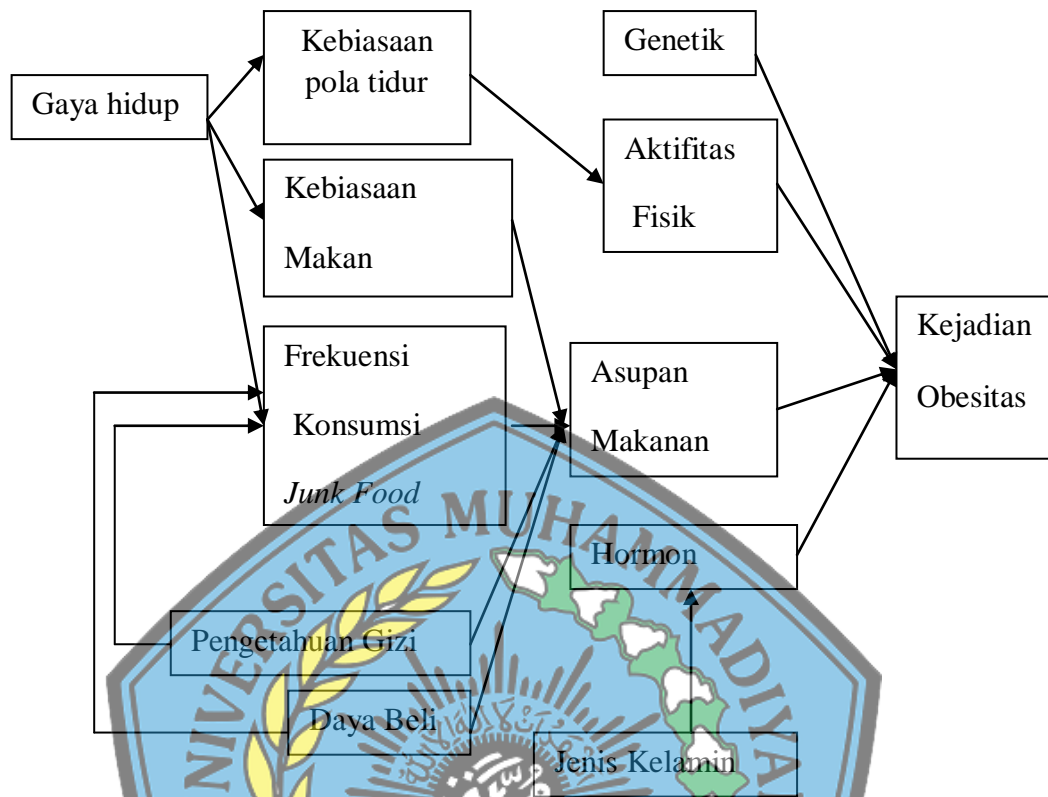
2.7.2 Pola tidur terhadap obesitas

Berkurangnya tidur mempunyai dampak pada pemulihan fungsi tidur. Ditemukan bahwa anak obes mempunyai durasi tidur lebih pendek dibandingkan anak yang tidak obes. Rata-rata durasi tidur anak obes 16,1 menit/hari lebih pendek dibandingkan anak tidak obes, di samping itu anak obes mempunyai kualitas tidur lebih buruk dibandingkan anak tidak obes, terutama pada anak-anak SD di Kota Yogyakarta yang memiliki kualitas tidur berbeda secara signifikan

antara anak obes dan anak tidak obes (Marfuah dkk,2012). Waktu tidur yang kurang akan menyebabkan keseimbangan energi positif sehingga mempunyai waktu yang lebih banyak untuk makan terutama makanan snack atau ngemil. Selain itu, waktu tidur yang pendek dapat menyebabkan kelelahan pada siang hari yang kemungkinan akan menurunkan aktivitas fisik. Keadaan ini yang dapat mengakibatkan kejadian obesitas. Perubahan dapat terjadi bilamana seseorang kurang tidur, yaitu perubahan dalam metabolisme tubuh dan hormonal. Semakin cepat proses metabolisme yang terjadi, semakin banyak energi yang dihasilkan dari proses pembakaran kalori tubuh sehingga memengaruhi berat badan. (Farooqi,2014). Menurut cauter EV dan Knutson KL (2008) tidur memiliki pengaruh terhadap kejadian obesitas pada remaja. Hal itu dapat terjadi dikarenakan remaja yang kurang tidur akan menyebabkan ketidakseimbangan antara hormon leptin dan ghrelin yang merupakan hormon peredam dan perangsang nafsu makan dan menyebabkan gangguan keseimbangan di dalam tubuhnya.

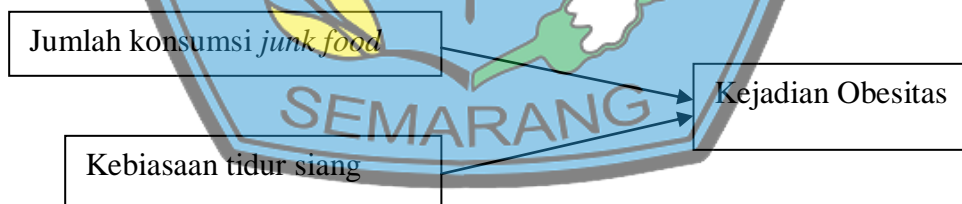


2.8. Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka teori

2.9. Kerangka konsep



Gambar 2.2 Kerangka Konsep

2.10. Hipotesis

1. Jumlah konsumsi *junk food* yang banyak merupakan faktor risiko kejadian obesitas di SMA Institusi Indonesia Kota Semarang.
2. Kebiasaan tidur siang merupakan faktor risiko kejadian obesitas di SMA Institusi Indonesia Kota Semarang.