

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Obesitas

1. Pengertian

Obesitas bahas Latin obes, yang berarti “lemak atau gemuk”. Dapat diartikan secara pengertian bahasa yakni kelebihan makanan¹. Obesitas merupakan keadaan pada tubuh dimana penumpukan lemak dalam tubuh terjadi secara berlebih, sehingga mengakibatkan berat badan menjadi tidak normal dan sangat membahayakan bagi kesehatan khususnya pada usia anak sekolah. Lemak yang dimiliki oleh perempuan lebih banyak daripada pria^{2,3}.

2. Etiologi

a. Faktor Genetik

Orangtua bukan faktor penentu anak akan mengalami obesitas. Namun anak yang memiliki keluarga obesitas dapat memiliki risiko besar mengalami obesitas yaitu 75%.^{4, 13} Kebiasaan makan keluarga juga harus diperhatikan, setiap anggota memiliki kebiasaan makan yang sama *junk food* akan meningkatkan risiko terjadinya obesitas.¹¹

b. Faktor Psikososial dan Lingkungan :

1) Pola Konsumsi

Pola konsumsi adalah kebiasaan makan seseorang dalam waktu lama namun harus memperhatikan bahan makanan yang akan dimakan.⁴ Susunan makanan beragam yang biasa dikonsumsi seseorang disebut pola konsumsi makanan. Salah satu faktor yang menyebabkan meningkatnya gizi lebih atau obesitas adalah pola konsumsi makanan yang tidak seimbang. Sehingga sangat dibutuhkan makanan yang seimbang, seperti jumlah yang cukup serta kaya gizi.²⁰ Anak usia sekolah mempunyai pola konsumsi yang tidak terlalu berbeda dengan teman sebayanya. Jumlah makanan dan variasi yang dimakan akan bertambah,

namun banyak yang tidak menyukai makanan seperti sayuran, anak usia sekolah lebih menyukai makanan atau jajanan seperti sosis, nugget serta gorengan.²⁴

2) Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik merupakan salah satu penyebab meningkatnya obesitas pada anak.² Dengan kemajuan teknologi yang semakin canggih, modern dan perilaku kurang gerak (*sedentary life style*) juga berpengaruh menurunkan aktivitas anak. Hasil penelitian didapatkan bahwa aktivitas fisik berpeluang 5x lebih tinggi mengalami obesitas apabila melakukan aktivitas fisik lebih dari 1 jam setiap harinya.^{5,6}

Pengukuran aktivitas fisik menggunakan kuesioner. Siswa diminta untuk mencentang jenis olahraga yang sudah tertera pada table kuesioner, frekuensi dan durasi yang biasa dilakukan selama satu minggu, kemudian dikategorikan dalam 2 jenis aktivitas fisik ringan dan berat. Dikatakan ringan apabila kebiasaan olah raga durasi ≤ 30 menit ≤ 3 kali/minggu, dan dikatakan berat apabila durasi ≥ 30 menit ≥ 3 kali/minggu.⁷

3) Konsumsi *Junk Food*

Konsumsi *junk food* atau makanan siap saji merupakan faktor penyebab terjadinya obesitas pada anak. *Junk food* adalah makanan instan atau jadi dalam waktu yang singkat dalam beberapa menit saja⁸. Hasil penelitian didapatkan bahwa *junk food* berpengaruh dengan kejadian obesitas pada anak sekolah dasar (SD) terlihat bahwa responden yang mengkonsumsi *junk food* rata-rata mengalami obesitas berjumlah 46 responden (33,8%) dan tidak mengalami obesitas berjumlah 32 responden (23,5%) karena *junk food* adalah makanan yang siap saji yang mengandung tinggi kalori, tinggi lemak dan rendah serat. Konsumsi yang tinggi terhadap *junk food* dapat menyebabkan terjadinya obesitas karena kandungan dari *junk food* tersebut⁹.

Maraknya restoran siap saji memiliki daya tarik tersendiri untuk mengkonsumsinya dan ini akan menjadi gaya hidup mereka, karena mereka ingin terlihat modern dan untuk menjaga gengsi semata. Terdapat banyak jenis makanan siap saji (*junk food*) di pasaran seperti : KFC (*Kentucky Fried Chiken*), McD (*McDonald's*), pizza, spagetii, hot dog dan banyak lagi ¹².

3. Cara Penentuan Obesitas

Pengukuran IMT adalah salah satu indicator menentukan obesitas.¹⁰

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)}^2}$$

Untuk menentukan IMT usia 6-12 tahun, menggunakan IMT (Indeks Masa Tubuh) yang dihitung dengan menggunakan Z-Skor.³⁸

Klasifikasi IMT untuk anak sekolah dasar disajikan pada table berikut ¹¹ :

Tabel 2.1 Klasifikasi IMT Menurut Kemenkes RI 2010 Untuk Anak Usia 6-12 Tahun ³⁸.

Ambang Batas (Z-Skor)	Klasifikasi
>2 SD	Obesitas
>1SD s/d 2SD	Gemuk
- 2SD s/d 1SD	Normal
-3SD s/d <-2SD	Kurus
<-3 SD	Sangat Kurus

4. Dampak Obesitas

a. Tekanan Darah Tinggi

Tekanan darah tinggi atau hipertensi sangat umum terjadi pada orang dengan postur tubuh gemuk. Dan lebih berisiko wanita mengalami kenaikan tekanandarah dibandingkan pria, hal ini dikarenakan perbebedaan postur tubuh dan lemak yang lebih banyak di daerah pinggul dan paha.²²

b. Resistensi Insulin

Insulin berfungsi sebagai penghantar glukosa untuk bahan bakar pembentukan energi ke dalam sel tubuh. Memindahkan glukosa ke dalam sel maka insulin sebagai penjaga kadar gula darah.²⁰ Pada orang dengan postur tubuh gemuk akan terjadi penumpukan lemak yang tinggi di tubuhnya, dan lemak sangat resisten dengan insulin. Untuk menghantarkan glukosa ke dalam sel lemak dan menjaga agar kadar gula tetap normal, pankreas memproduksi insulin dalam jumlah banyak.²¹ Meningkatnya tekanan darah tinggi atau diabetes mellitus tipe 2 merupakan salah satu penyebab utama obesitas sehingga lebih beresiko terkena penyakit jantung.

c. Gangguan Saluran Pernapasan

Penderita gizi berlebih atau obesitas pada umumnya mengalami kesulitan untuk bernapas atau napas terkadang menjadi pendek. Hal ini disebabkan oleh penimbunan lemak di sekitar dada dan leher yang mengakibatkan kesulitan untuk bernapas ataupun mengeluarkan udara dalam tubuh.¹²

d. Penyakit Jantung

Resiko terkena penyakit jantung pada orang dengan postur tubuh gemuk tiga sampai empat kali beresiko dibanding dengan orang dengan berpostur tubuh normal.³³ Pembuluh darah tertutupi oleh lemak yang ada pada tubuh karena aliran darah tidak dapat mengalir karena terjepit lemak.¹³

e. Sistem Reproduksi

Gangguan sistem reproduksi akan berpengaruh pada penderita obesitas khususnya pada wanita, kesuburan akan mengalami gangguan. Menstruasi pada wanita akan mengalami gangguan atau menjadi tidak teratur karena disebabkan oleh gizi berlebih atau obesitas.¹⁴

5. Tipe Gizi Lebih atau Obesitas¹⁵

Obesitas memiliki tipenya sendiri yaitu obesitas tipe *Hyperplastik* yang biasanya terjadi anak, obesitas *Hypertropik* biasanya beresiko adalah dewasa. Dan obesitas tipe Gabungan(*Hyperplastik* dan *Hypertropik*) yang biasanya terjadi pada usia anak-anak hingga berlangsung terus menerus sampai dewasa.¹⁶

Selain itu ada juga tipe obesitas lainnya yaitu obesitas tipe buah apel(*Adroid*) biasanya terjadi pada usia dewasa yang sudah tidak produktif lagi atau menopause. Ada juga tipe buah pear(*Genoid*) biasanya lebih banyak diderita oleh wanita, hal ini dikarenakan perbedaan postur tubuh wanita dan pria yang berbeda.



Gambar 2.1 Tipe Pear dan Tipe Apel

Sumber : <http://my-italia.org/page/news/body-shape-pear-apple>.

Diakses pada tanggal 28 Mei 2018 pukul 22.10

6. Pencegahan Obesitas

Hidup yang memiliki pola sehat dapat mencegah terjadinya obesitas, seperti, konsumsi buah dan sayur, membatasi menonton TV, membatasi bermain komputer, game/ playstation, tidak menyediakan TV di kamar anak, mengurangi makanan dan minuman manis, mengurangi makanan berlemak dan gorengan. Kurangi makan diluar, biasakan makan pagi dan membawa makanan bekal untuk anak pergi sekolah, Biasakan makan bersama keluarga minimal 1 x sehari, makan makanan sesuai dengan waktunya, tingkatkan aktivitas fisik atau olahraga minimal 30 menit/hari, melibatkan keluarga untuk perbaikan gaya hidup untuk pencegahan obesitas, dan target penurunan BB yang sehat¹⁷

B. Anak Sekolah Dasar

1. Pengertian

Anak yang bersekolah pada tingkat pertama yaitu sekolah dasar yang berusia antara 6 sampai 12 tahun. Anak-anak yang berada pada usia ini sering mengkonsumsi makanan yang tidak dimenegerti mereka akan kandungan gizi dan makanan tersebut, yang penting warna, tampilannya menarik dan rasanya mereka suka maka makanan tersebut akan dikonsumsinya.⁴⁰

2. Tahap Tumbuh Kembang Anak Sekolah Dasar

a. Perkembangan Fisik

Perubahan tubuh pada anak-anak yang terjadi secara natural dapat dilihat dari perubahan tinggi dan berat badan anak sehingga mempengaruhi sturktuk fisik dari tubuh anak tesebut³⁶.

b. Perkembangan Motorik

Perkembangan motorik adalah perubahan kemampuan dasar biologis yang menyebabkan terjadinya suatu gerakan-gerakan tubuh. Dapat dilihat dari pergerakan anak tesebut dalam melaukan aktivitas seperti berjalan, berlari dan meloncat sehingga anak juga dapat mempertahankan keseimbangan tubuhnya dengan baik³⁴.

c. Perkembangan kognitif

Anak-anak dapat berfikir logis dalam melakukan kegiatan ataupun mengambil keputusan dalam hidupnya. Sudah adanya pertimbangan-pertimbangan yang dipikirkan apabila akan melakukan suatu tindakan dan pengambilan keputusan dalam berbagai macam situasi yang ada dan kondisi yang ada dalam hidupnya¹⁸.

d. Perkembangan Psikososial

Interaksi dengan teman satu sekolahan dan juga dukungan dari teman, guru dan orang-orang yang ada di sekolah merupakan suatu dukungan kepada anak sehingga anak tidak merasa terkucilkan ataupun mudah merasa tidak percaya diri. Pujian ataupun penghargaan yang diterima anak di sekolah sangat embantu meningkatkan kepercayaan diri anak tersbeut sehingga lebih berani dalam mengambil

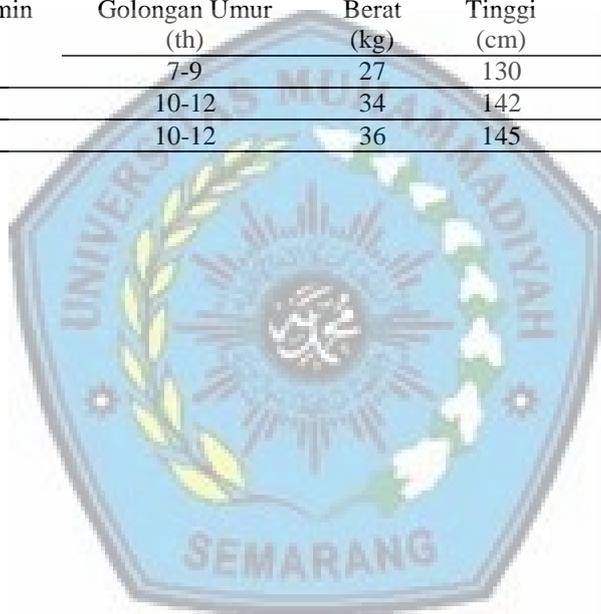
keputusan dalam bergaul dengan teman-temannya dan juga berinteraksi dengan guru maupun keluarga yang ada dirumah³⁷.

3. Kebutuhan Gizi Pada Anak Sekolah Dasar

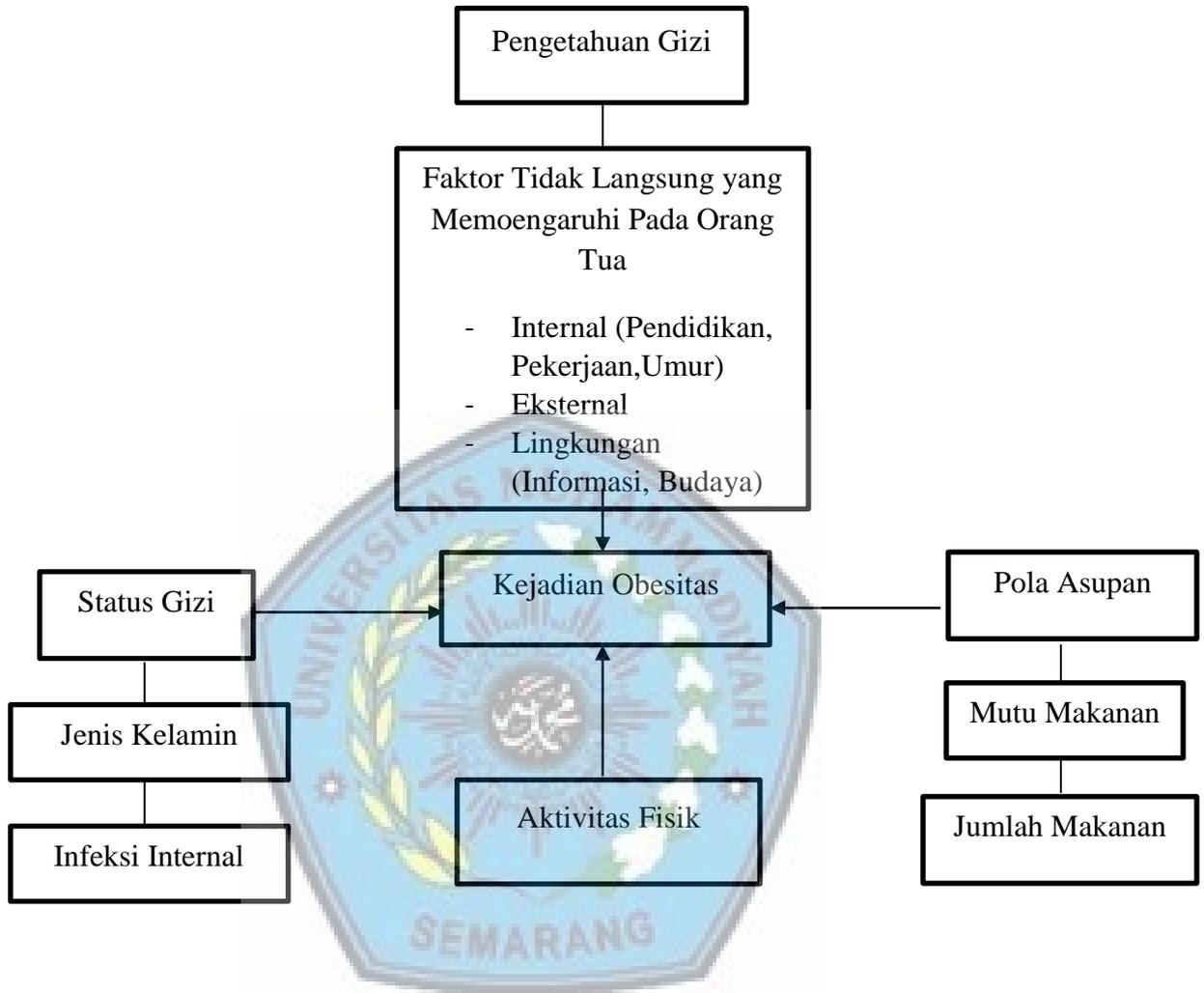
Penentuan gizi pada anak sekolah dasar secara umum di dasarkan pada (*Recommended Dietary Allowance/RDA*) atau Angka Kecukupan Gizi (AKG).

Tabel 2.2 Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan Untuk Usia 7-12 Tahun

Jenis Kelamin	Golongan Umur (th)	Berat (kg)	Tinggi (cm)	Energi (kkal)	Protein (gram)
	7-9	27	130	1850	49
Laki-laki	10-12	34	142	2100	56
Perempuan	10-12	36	145	2000	60



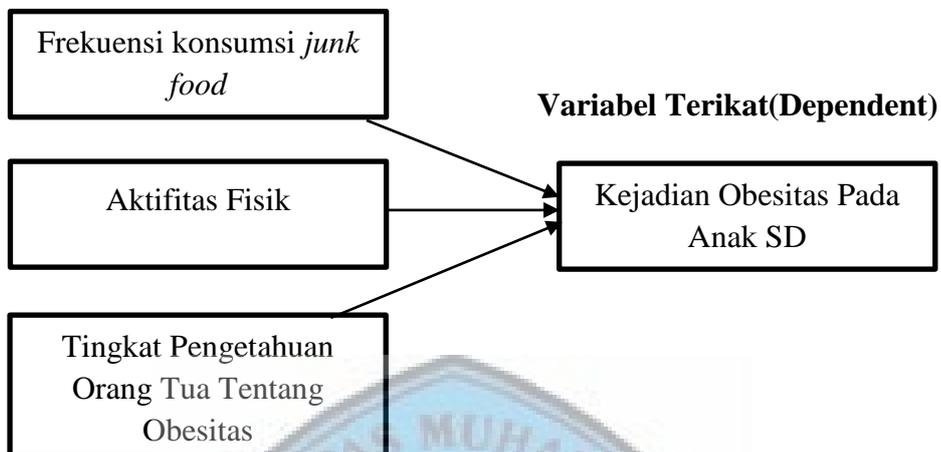
C. Kerangka Teori



Bagan 2.1 Kerangka Teori

D. Kerangka Konsep

Variabel Bebas (Independent)



Bagan 2.2 Kerangka Konsep

E. Hipotesis

1. Ada hubungan antara frekuensi konsumsi *junk food* dengan kejadian obesitas pada anak SD.
2. Ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak SD.
3. Ada hubungan antara tingkat pengetahuan orang tua tentang obesitas dengan kejadian obesitas pada anak SD