

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Tinjauan Pustaka Penelitian**

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

###### **a. Pengertian Obesitas**

Menurut *World Health Organization* (WHO) obesitas adalah penimbunan lemak yang berlebih pada tubuh akibat ketidakseimbangan antara asupan energi yang masuk dengan energi yang digunakan dalam jangka waktu yang lama (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Obesitas merupakan suatu keadaan dimana seseorang memiliki perbandingan berat badan dan tinggi badan yang melebihi standar yang telah ditentukan (Agustin & Pertiwi, 2019).

Banyaknya asupan energi yang berlebih dari makanan yang dikonsumsi untuk kebutuhan metabolisme dan kehidupan sehari-hari akan disimpan dalam bentuk lemak serta jaringan lemak, sehingga hal ini akan mengakibatkan penambahan berat badan dan obesitas (Riswanti, 2016).

Pada saat ini kasus obesitas mengalami peningkatan setiap tahunnya terutama pada kalangan remaja, hal ini dikarenakan oleh gaya hidup seperti pola makan dan frekuensi makan yang berlebih atau tidak sesuai (Nugroho & Hikamah, 2020).

## b. Klasifikasi Obesitas

Obesitas dibagi menjadi 3 golongan, yaitu:

- 1) Obesitas ringan, kelebihan berat badan 20-40%.
- 2) Obesitas sedang, kelebihan berat badan 41-100%.
- 3) Obesitas berat, kelebihan berat badan >100%.

Penetapan obesitas dapat diperhitungkan menggunakan cara ukur Indeks Massa Tubuh (IMT). IMT merupakan indeks sederhana yang digunakan untuk mengklasifikasi kelebihan berat badan dan obesitas. Pengukurannya membutuhkan 2 komponen yaitu berat badan dan tinggi badan (Agustin & Pertiwi, 2019).

Rumus penentuan IMT:

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

Sumber P2PTM Kemenkes RI (2018)

**Gambar 2.1 Rumus Indeks Massa Tubuh (IMT)**

Hasil dari perhitungan diatas, selanjutnya akan disesuaikan pada tabel kategori Indeks Massa Tubuh anak, (IMT/U) usia 5-18 tahun berikut:

**Tabel 2.1 Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak Berdasarkan Indeks**

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)
Indeks Massa Tubuh Umur (IMT/U) Anak Umur 5-18 Tahun	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 (Kemenkes, 2011)

### **c. Dampak Obesitas**

Menurut Kementerian Kesehatan RI (Kemenkes) dampak dari kejadian obesitas, yaitu:

#### **1) Bagi Kesehatan**

Obesitas dapat berisiko mengakibatkan terjadinya serangan jantung koroner, stroke, diabetes melitus dan hipertensi, serta berisiko tinggi untuk mengakibatkan terjadinya kanker, meningkatkan lemak dalam darah dan dapat mengakibatkan menurunnya tingkat kesuburan reproduksi (Kemenkes, 2019).

#### **2) Bagi Sosial**

Obesitas dapat mengakibatkan gerak tubuh menjadi lamban sehingga dapat berakibat menurunnya produktivitas kerja, mengurangi rasa percaya diri dan menarik diri dari pergaulan (Kemenkes, 2019).

### **d. Penanganan Obesitas**

Obesitas merupakan penyakit yang berjalan dalam periode waktu yang lama, sehingga proses penanganannya pun kurang efektif bila dalam jangka waktu yang singkat. Beberapa cara penanganan obesitas yang dapat dilakukan, yaitu (Hikamah, 2020):

#### **1) Merubah Pola Makan dan Diet**

Salah satunya dengan mengurangi asupan yang mengandung lemak dan karbohidrat tinggi. Untuk mencapai

berat badan yang diinginkan dapat mengkonsumsi setidaknya 5-7 porsi buah-buahan, sayur dan makanan berserat.

## 2) Peningkatan Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik serta kegiatan jasmani merupakan bagian penting dari program penurunan berat badan. Mengubah perilaku untuk mencapai berat badan yang ideal sangat dipengaruhi oleh kesadaran diri sendiri dengan konsisten mengikuti program diet. Disarankan untuk melakukan aktivitas fisik paling sedikit 150 menit per-minggu.

## 3) Farmakoterapi

Obat-obatan untuk terapi obesitas salah satu kandungannya adalah sibutramin. Fungsi dari kandungan sibutramin adalah menekan nafsu makan, yang menimbulkan rasa kenyang menjadi lebih cepat. Hal tersebut mempertahankan penurunan pengeluaran energi setelah penurunan berat badan.

## 4) Tindakan Pembedahan

Pembedahan menjadi pilihan terakhir jika cara lain tidak mampu menurunkan berat badan. Pembedahan dilakukan

dengan cara mengubah sistem pencernaan dengan tujuan untuk membatasi jumlah asupan yang masuk dan dicerna ke dalam tubuh.

## **2. Makanan Cepat Saji**

Makanan cepat saji merupakan makanan yang dapat disiapkan dan dihidangkan dalam waktu yang singkat dan siap santap. Penyebab konsumsi makanan cepat saji dengan gizi lebih kemungkinan dikarenakan jumlah porsi makan yang dikonsumsi secara berlebihan. Hal ini menyebabkan risiko terjadinya peningkatan berat badan (Sagala et al., 2017).

Pada umumnya makanan cepat saji terselip zat aditif dalam pengolahannya untuk mengawetkan dan memberikan cita rasa pada makanan tersebut (Malatuzzulfa, 2018). Komposisi pada makanan cepat saji relatif lebih tinggi mengandung kalori, protein, gula dan garam namun rendah serat. Jika dikonsumsi terlalu banyak akan mengakibatkan mutu gizi yang tidak seimbang dan meningkatkan risiko terjadinya obesitas (Afifah et al., 2017).

Kelebihan dari makanan cepat saji yaitu penyajiannya yang tidak menghabiskan waktu yang lama, dapat ditemukan dengan mudah dan dianggap makanan yang bergengsi bagi para remaja (Sagala et al., 2017).

### **a. Jenis - Jenis Makanan Cepat Saji**

Makanan cepat saji terdapat beberapa jenis, dari segi kemasan, teknik olah dan sebagainya, diantaranya yaitu:

1) Makanan Gorengan

Umumnya makanan yang digoreng memiliki kandungan kalori, lemak dan minyak yang tinggi. Seperti ayam goreng dan kentang goreng (Widyastuti, 2017).

2) Makanan Kaleng

Buah atau daging kalengan yang sering ditemukan di supermarket, pada umumnya kandungan gizi didalamnya jauh berkurang dibanding dari bahan asalnya (Widyastuti, 2017).

3) Daging yang diolah

Pada umumnya kandungan pada daging yang telah diolah terdapat pengawet maupun pewarna didalamnya dan memiliki kadar natrium yang tinggi. Seperti hamburger, sosis dan nugget (Widyastuti, 2017).

4) Mie Instan

Makanan ini memiliki kadar garam yang tinggi dan miskin vitamin (Widyastuti, 2017).

5) *Frozen Food*

*Frozen food* merupakan makanan cepat saji yang dibekukan pada suhu tertentu dengan tujuan untuk mengawetkan makanan selama sehari-hari hingga

berbulan-bulan, tergantung jenis makanannya (Chusnah, 2020).

#### **b. Dampak Negatif Makanan Cepat Saji**

Beberapa dampak negatif dari makanan cepat saji menurut (Anwar, 2017) yaitu:

- 1) Meningkatnya risiko terjadinya obesitas.
- 2) Meningkatnya risiko penyakit jantung.
- 3) Berisiko terjadinya kerusakan hati.
- 4) Berisiko timbulnya jerawat.

#### **c. Pencegahan Dampak Negatif dari Makanan Cepat Saji**

- 1) Membatasi konsumsi makanan cepat saji, maksimal 1 bulan sekali (D. A. Widyastuti & Sodik, 2018).
- 2) Ketahui terlebih dahulu mengenai kandungan nutrisi yang terdapat pada makanan, mencari informasi di situs produsen makanan cepat saji (D. A. Widyastuti & Sodik, 2018).
- 3) Konsumsi jenis dan porsi makanan dengan seimbang, seperti menyantap *french fries* yang diimbangi dengan memakan salad atau sup sayur (D. A. Widyastuti & Sodik, 2018).
- 4) Hindari minum - minuman yang mengandung tinggi gula seperti minuman berkarbonasi (D. A. Widyastuti & Sodik, 2018).

### 3. Minuman Berkarbonasi

Kebiasaan mengonsumsi minuman berkarbonasi atau yang sering dikenal dengan *soft drink*, termasuk dalam label diet ternyata dapat meningkatkan terjadinya obesitas. Bahkan, risikonya lebih tinggi dibandingkan dengan orang-orang yang lebih menyukai gorengan (Faridah, 2017).

Minuman berkarbonasi adalah minuman non-alkohol yang mengalami proses karbonasi dengan kandungan gas karbon dioksida ( $\text{CO}^2$ ) dan memberikan efek *extra sparkle* dengan sentuhan soda pada saat meminumnya (Astuti et al., 2018). Kandungan  $\text{CO}^2$  diinjeksikan pada wadah yang tertutup dan bertekanan. Dengan adanya tekanan tersebut, gas  $\text{CO}^2$  yang telah diinjeksikan dapat larut kedalam minuman berkarbonasi (Simanjuntak et al., 2016).

Minuman berkarbonasi termasuk dalam kategori yang memiliki kandungan karbohidrat sederhana. Jika dikonsumsi secara berlebihan dapat memicu peningkatan risiko obesitas, bahkan penyakit lain seperti penyakit gula dan kerusakan gigi (Qoirinasari et al., 2018).

#### a. Dampak Negatif Minuman Berkarbonasi

Menurut (Tania, 2016) dampak negatif dari mengonsumsi berkarbonasi secara berlebih, yaitu:



- 1) Meningkatnya risiko terjadinya *overweight* dan obesitas.
- 2) Berisiko terjadinya karies gigi.
- 3) Berisiko tinggi terjadinya diabetes.

**b. Pencegahan Dampak Negatif dari Minuman Berkarbonasi**

- 1) Membatasi konsumsi minuman berkarbonasi (Purwanti et al., 2018).
- 2) Mengurangi frekuensi konsumsi minuman berkarbonasi dan minuman yang bersifat asam maupun bergula (Purwanti et al., 2018).
- 3) Disarankan untuk tidak menggosok gigi setelah mengkonsumsi minuman berkarbonasi yang sifat asam untuk menghindari rusaknya struktur gigi (Purwanti et al., 2018).

**4. Remaja**

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 25 Tahun 2014, remaja adalah kelompok usia mulai dari 10 – 18 tahun, masa peralihan anak-anak menuju ke masa dewasa (Pamelia, 2018). Masa remaja merupakan fase dimana seseorang mengalami perkembangan baik secara psikologis maupun biologis. Secara psikologis ditandai dengan adanya perubahan sikap maupun perasaan, keinginan dan emosi yang tidak menentu atau labil. Sedangkan secara biologis terlihat adanya perubahan pada seks primer dan skunder (Hidayati & Farid, 2016).

Remaja memiliki kebutuhan nutrisi yang berbeda dibanding dengan kelompok umur yang lain. Hal ini dikarenakan pada fase remaja terjadinya pertumbuhan kembangan yang pesat dengan perubahan kematangan fisiologis yang berkaitan dengan masa pubertas. Kebutuhan asupan gizi pada remaja perlu mendapat perhatian yang lebih karena kebutuhan nutrisi pada remaja meningkat, selain itu gaya hidup dan kebiasaan makan yang mengalami perubahan juga akan mempengaruhi asupan gizi pada remaja (Pamelia, 2018).

## B. Tinjauan Sudut Pandang Islami

Dalam Al-Qur'an surah Al-A'raf ayat 31:

﴿يٰۤاٰدَمُ خُذْ وَاٰدَمَ زَيْنَتَكَ مِنْ عِنْدِ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلْ وَشَرِبْ وَلَا تُسْرِفْ ۗ اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ

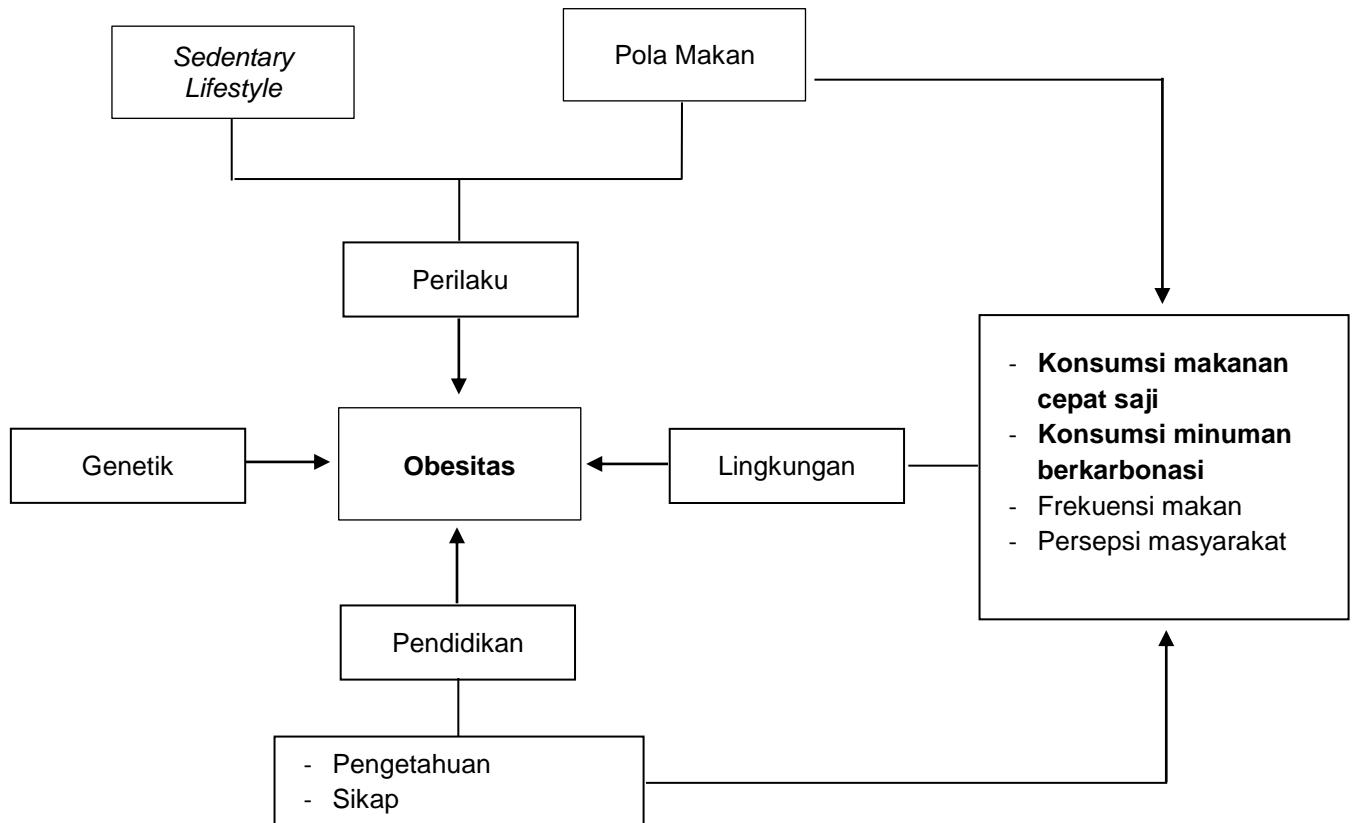
Ya bani adama khuzu zinatakum 'inda kulli masjidaw wa kulu wa la tusrfu, innahu la yuhibbul-musrifin.

Artinya: Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah disetiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.

Pada surah Al-A'raf ayat 31 Allah SWT memerintahkan manusia untuk memakai pakaian yang baik dalam beribadah yaitu pakaian yang menutup aurat dan lakukanlah itu setiap kali manusia masuk ke dalam Masjid. Allah juga memerintahkan manusia untuk makan dan minum apa saja yang manusia sukai dari makanan dan minuman yang halal, baik dan bergizi tetapi jangan berlebih. Karena sungguh, Allah tidak

menyukai dan tidak melimpahkan rahmat dan ganjaran-Nya kepada orang yang berlebih-lebihan.

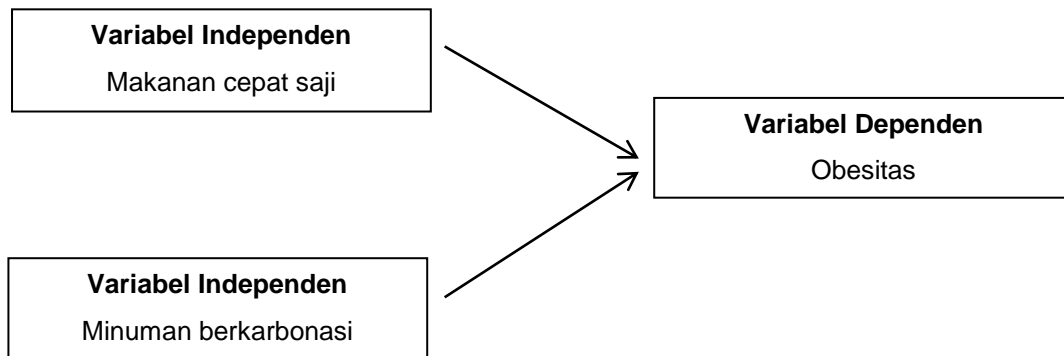
### C. Kerangka Teori Penelitian



Modifikasi Teori Hendrik L. Blum  
Gambar 2.2 Kerangka Teori Penelitian

#### D. Kerangka Konsep Penelitian

Kerangka konsep pada penelitian ini hanya memfokuskan pada penelitian yang akan dilakukan yaitu konsumsi makanan cepat saji dan minuman berkarbonasi sebagai variabel independen, sedangkan obesitas sebagai variabel dependen.



Gambar 2.3 Kerangka Konsep Penelitian

#### E. Hipotesis

Berdasarkan kerangka konsep, dapat ditarik hipotesis dalam penelitian sebagai berikut:

1. Hipotesis Alternatif ( $H_{a1}$ )

Ada hubungan antara konsumsi makanan cepat terhadap obesitas pada remaja di Indonesia.

2. Hipotesis Nol ( $H_{01}$ )

Tidak ada hubungan antara konsumsi makanan cepat saji terhadap obesitas pada remaja di Indonesia.

3. Hipotesis Alternatif ( $H_{a2}$ )

Ada hubungan antara konsumsi minuman berkarbonasi terhadap obesitas pada remaja di Indonesia.

#### 4. Hipotesis Nol ( $H_0$ )

Tidak ada hubungan antara perilaku konsumsi minuman berkarbonasi terhadap obesitas pada remaja di Indonesia.