

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Pustaka Penelitian

1. Obesitas

a. Pengertian Obesitas

Obesitas adalah penimbunan sebuah lemak dalam ketidak seimbangan aktivitas sehari hari energi yang masuk dengan energi yang keluar dalam jangka waktu yang lama sehingga menjadi penimbunan lemak yang bisa menjadi bertambahnya berat badan seseorang (Riswanti, 2016).

Penyebab utamanya karena faktor genetik atau peningkatan sebuah asupan makan dan penurunnya sebuah aktivitas fisik membuat pola hidup seseorang yang berubah, inilah faktor utamanya dapat membuat seseorang kegemukan atau obesitas (Yensasnidar et al., 2018).

Kasus obesitas pada saat ini terjadi kenaikan pada setiap tahunnya terutama kepada remaja, hal ini membuat menurunnya rasa percaya diri karena kegemukan atau obesitas dapat mengganggu psikologis (Ferinawati & Mayanti, 2018).

b. Klasifikasi Obesitas

Obesitas dibagi menjadi 2 tipe menurut (Salman, 2016) yaitu:

- 1) Tipe buah apel sering disebut juga tipe android. Ciri-ciri adalah penumpukan lemak di sekitar dada, leher, dan muka.
- 2) Tipe buah pir sering disebut juga tipe gynoid. Ciri-ciri adalah penumpukan lemak di sekitar perut, pinggul dan paha.

Cara mengukur obesitas dengan cara mengukur Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan mengklasifikasi kelebihan berat badan dan obesitas, cara mengukurnya membutuhkan 2 komponen yaitu berat badan serta tinggi badan.

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

Hasil dari perhitungan diatas, dapat disesuaikan dengan cara melihat tabel kategori Indeks Massa Tubuh :

Tabel 2.1 Standar penilaian status gizi umur 8 – 18 tahun berdasarkan IMT menurut umur

Umur	Laki-Laki			Perempuan		
	Kurus	Normal	Gemuk	Kurus	Normal	Gemuk
6	≤13,0	13,1-18,4	≥18,5	≤12,7	12,8-19,1	≥19,2
7	≤13,2	13,3-18,9	≥19,0	≤12,7	12,8-19,7	≥19,8
8	≤13,3	13,4-19,6	≥19,7	≤12,9	13,0-20,7	≥20,8
9	≤13,5	13,6-20,4	≥20,5	≤13,1	13,2-21,4	≥21,5
10	≤13,7	13,8-21,3	≥21,4	≤13,5	13,6-22,5	≥22,6
11	≤14,1	14,2-22,4	≥22,5	≤13,9	14,0-23,6	≥23,7

12	≤14,5	14,6-23,7	≥23,8	≤14,4	14,5-23,8	≥24,9
13	≤14,9	15,0-24,7	≥24,8	≤14,9	15,0-26,1	≥26,2
14	≤15,5	15,6-25,8	≥25,9	≤15,5	15,6-27,2	≥27,3
15	≤16,0	16,1-26,9	≥27,0	≤15,9	16,0-28,1	≥28,2
16	≤16,5	16,6-27,8	≥27,9	≤16,2	16,3-28,8	≥28,9
17	≤16,9	17,0-28,5	≥28,6	≤16,4	16,5-29,2	≥29,3
18	≤17,3	17,4-29,1	≥30,0	≤16,4	16,5-29,4	≥29,5

Sumber : WHO 2007

c. Dampak Obesitas

1) Bagi Kesehatan

Obesitas beresiko menyebabkan terjadi sebuah penyakit stroke, kardiovaskuler, retinopati, serangan jantung koroner, diabetes melitus, dan hipertensi (Utama, 2018).

2) Bagi Sosial

Obesitas dapat mengakibatkan gerak tubuh menjadi lamban sehingga dapat kurangnya percaya diri merasa dijauhi oleh teman, dan kecenderungan mempunyai rasa putus asa tidak dapat mengembangkan potensi-potensinya saat melakukan sebuah aktivitas (Sitepu et al., 2016).

d. Penanganan Obesitas

Obesitas adalah sebuah masalah yang biasa kita ketahui sebagai penyakit kegemukan, sehingga merupakan sebuah masalah yang merisaukan bagi kalangan semua manusia (Salam, 2010).

Secara garis besar, beberapa cara penanganan obesitas terdiri dari :

1) Intervensi Diet merubah Pola Makan

Dengan cara meminum air minimal 8 gelas perhari, merubah pola makan sedikitnya 2 porsi dalam perhari, dari hasil olahan yang rendah lemak (Salam, 2010).

2) Melakukan Aktivitas Fisik

Dengan cara melakukan olahraga atau aktivitas fisik setiap harinya karena penting untuk menurunkan kadar lemak, agar menyadari bisa mengubah perilaku yang bermalas-malasan mengakibatkan penimbunan sebuah lemak (Salam, 2010).

3) Farmakoterapi

Farmakoterapi adalah obat-obatan untuk penyakit obesitas atau salah satunya penekatan nafsu makan dalam kandungannya adalah sibutramin untuk menimbulkan rasa kenyang, mempertahankan penurunan sebuah energi setelah penurunan berat badan (Salam, 2010).

4) Intervensi Bedah

Intervensi bedah adalah untuk mengatasi terjadinya obesitas dengan cara melakukan pembedahan untuk mengubah sistem pencernaan dengan tujuan menurunkan berat badan membatasi asupan masuk, agar tidak terjadi penumpukan sebuah lemak yang ada ditubuh (Salam, 2010).

2. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik merupakan kegiatan atau gerakan tubuh yang awal mulanya terdiri dari edukasi fisik, kegiatan saat waktu luang sangat penting karena bisa menimbulkan sebuah aktivitas otot sehingga dapat mengeluarkan energi yang ada. Karena aktivitas fisik bisa menyeimbangkan kalori sebuah makanan sehingga bisa mengontrol berat badan jika berlebihan bisa menyebabkan terjadinya sebuah penyakit obesitas (Ali Suandana & Sidiartha, 2014).

a. Jenis – Jenis Aktivitas Fisik

Ada 3 jenis aktivitas fisik menurut (Kemenkes, 2017) yaitu :

- 1) Aktivitas fisik harian
- 2) Latihan fisik
- 3) Olahraga

Supaya bisa mendapatkan hasil dengan maksimal dianjurkan dengan melakukan Aktivitas fisik dapat secara teratur yaitu sebanyak 3-5 kali dalam perminggu.

b. Dampak Negatif Aktivitas Fisik

Beberapa dampak negatif dari aktivitas fisik menurut (RI, 2018) yaitu:

- 1) Mudah lelah saat beraktivitas
- 2) Mudah sakit atau pegal-pegal
- 3) Menjadi kurang produktif

c. Pencegahan Dampak Negatif Dari Aktivitas Fisik

- 1) Melakukan aktivitas fisik harian adalah melakukan kegiatan sehari-hari mengurus rumah bisa membakar kalori makanan yang dikonsumsi setiap harinya. Seperti mencuci baju, mengepel, bisa membakar kalori 50-200 kkal per kegiatan (Kemenkes, 2017).
- 2) Melakukan latihan fisik adalah saat berjalan kaki melakukan aktivitas dirumah bisa dikategorikan dengan berolahraga (Kemenkes, 2017).
- 3) Berolahraga didefinisikan sebagai aktivitas fisik yang terstruktur dengan cara mengikuti aturan-aturan yang

bertujuan untuk membuat tubuh menjadi bulgar (Kemenkes, 2017).

3. Aktivitas Duduk (Sedentary)

Aktivitas duduk biasanya disebut sedentari adalah kebiasaan berupa melakukan duduk berjam-jam biasanya melakukan bermain game maupun menonton televisi bermalas-malasan tidak melakukan kegiatan apapun, akibat dari kebiasaan duduk menyebabkan tubuh bisa menjadi gemuk karena makanan yang menjadi kalori lebih banyak dari pada yang dikeluarkan dalam pergerakan aktivitas tubuh. Aktivitas yang sedikit bisa menyebabkan kegemukan maupun obesitas (Silwanah & Amaliah, 2019).

a. Faktor Yang Memicu Sedentary

1) Perkembangan Teknologi

Berbagai macam yang lebih canggih membuat kemudahan menyebabkan berkurangnya kegiatan atau penurunan pola aktivitas fisik yang berkurangnya dilakukan dengan manual sehingga berperilaku aktivitas duduk yang bermalas-malasan menghasilkan hidup menjadi lebih santai sehingga terjadi obesitas (Ramadhani & Bianti, 2017).

2) Orang Tua

Berbagai macam demi memanjakan anaknya orang tua membiarkan anaknya memiliki kebiasaan bermalas-malasan, yaitu bermain game sambil menyemil makanan dengan mengakibatkan anak bisa berdampak terjadinya obesitas dikarenakan kurangnya aktivitas fisik (Ramadhani & Bianti, 2017).

b. Dampak Negatif Sedentary

Beberapa dampak negatif sedentary menurut (Walukouw et al., 2019) menyebabkan risiko penyakit yaitu :

- 1) penyakit kardiovaskular
- 2) diabetes
- 3) obesitas

c. Pencegahan Dampak Negatif dari Sedentary

Caranya adalah mengatur asupan pola makanan dengan memilih makanan yang bergizi, perbaiki cara gaya hidup dengan membatasi waktu setelah makan untuk berbaring maupun melakukan aktivitas duduk dan berolahraga secukupnya (Miko & Pratiwi, 2017).

4. Remaja

Masa remaja menurut Menurut World Health Organization (WHO) adalah yang mengalami masa peralihan dari anak-

anak, remaja yaitu mengalami perubahan secara ekonomi maupun masa ketergantungan berubah relatif mandiri (P. Studi et al., 2018).

Batasan usia remaja pada umumnya dari umur 12-21 tahun, masa rentang remaja ada 3 yaitu saat usia 12-15 adalah remaja awal, 15-18 adalah remaja pertengahan, dan 18-21 adalah remaja akhir. Pada saat remaja sering mengalami pubertas yaitu pada psilogisnya emosi yang tidak menentu dan secara biologis terlihat adanya perubahan pada seks primer atau sekunder, saat remaja mempunyai rasa ingin mengetahui hal yang berbeda seperti merokok, free sex, tawuran, maupun pencurian, dan remaja sering menyimpang dengan tindakan norma-norma disekitar lingkungannya atau berurusan pada hukum itulah yang disebut kenakalan saat remaja (Karlina, 2020).

B. Tinjauan Sudut Pandang Islami

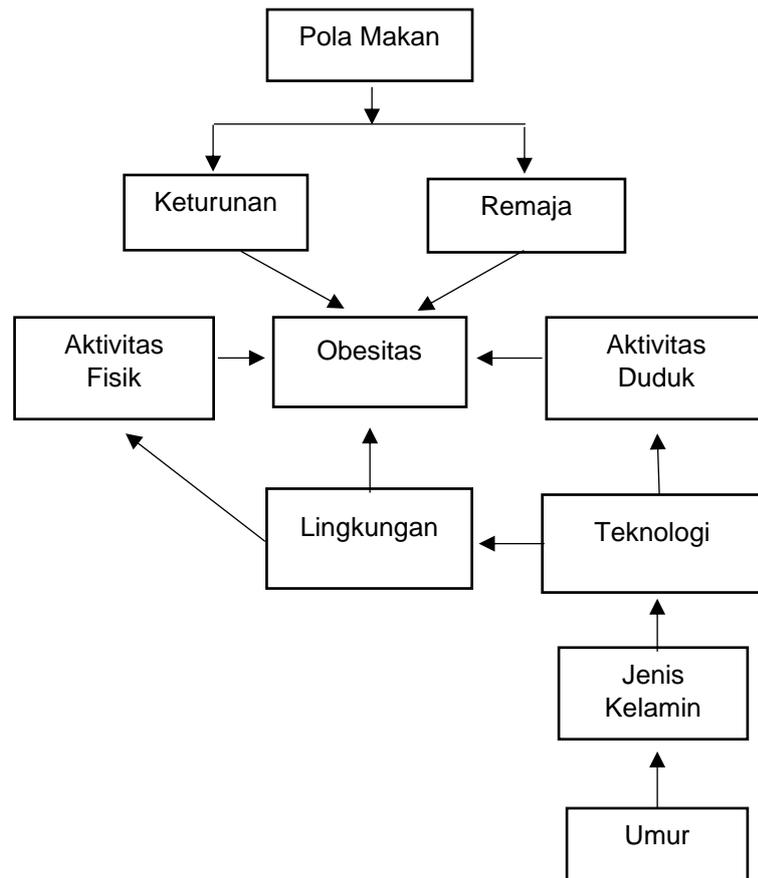
Dalam Al-Qur'an surah Asy-Syu'ara' Ayat 80 diamalkan sebagai Ayat Penyembuh segala penyakit :

وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ

Wa izaa mardtu fahuwa yashfiin

Artinya : "Dan apabila aku sakit, maka Dia lah yang menyembuhkan penyakitku"

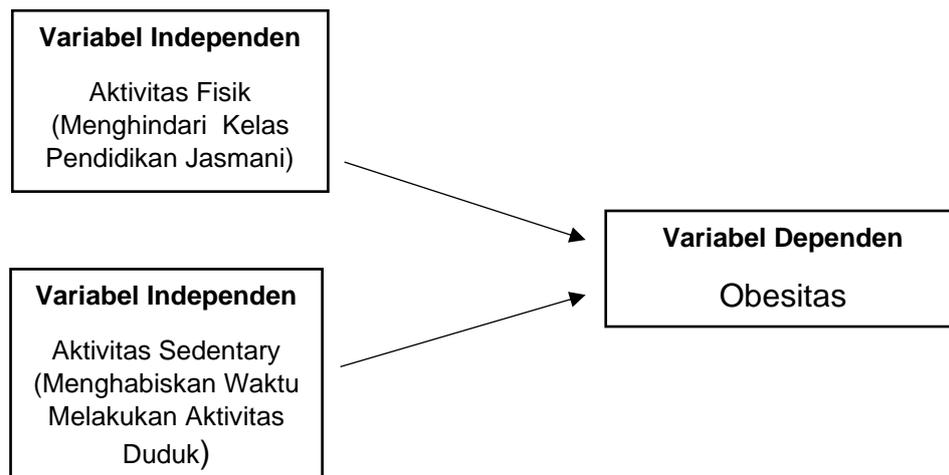
C. Kerangka Teori Penelitian



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 aktivitas fisik dan aktivitas duduk 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 (Ha1)

Ada hubungan antara aktivitas fisik terhadap obesitas pada remaja di Indonesia.

2. Hipotesis Nol (H01)

Tidak ada hubungan antara aktivitas fisik terhadap obesitas pada remaja di Indonesia.

3. Hipotesis Alternatif (Ha2)

Ada hubungan antara aktivitas duduk terhadap obesitas pada remaja di Indonesia.

4. Hipotesis Nol (H02)

Tidak ada hubungan antara aktivitas duduk terhadap obesitas pada remaja di Indonesia.