

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Pustaka Penelitian

1. Obesitas

a. Pengertian Obesitas

Obesitas atau kegemukan berasal dari bahasa latin yaitu *obesity*. *Obesus* yang terdiri dari 2 kata, yaitu *Ob* dan *Edere* yang artinya memakan habis. Sehingga obesitas dapat diartikan dimana itu merupakan suatu keadaan patologis, yaitu dimana terdapat penimbunan lemak yang berlebihan dalam tubuh sehingga berat badan (BB) seseorang jauh diatas normal dan dapat membahayakan kesehatan. Sedangkan definisi obesitas menurut dokter badalah suatu kondisi dimana didalam tubuh terdapat lemak yang berjumlah lebih, sehingga obesitas dikatakan suatu penyakit kronik yang dapat di obati, penyakit epidemik dan obesitas juga dapat menurunkan kualitas hidup (Kementerian Kesehatan RI, 2017).

b. Kriteria Obesitas

Seorang ahli maternatika dan statistik, *Lambert Adolf Jacques*,

menjelaskan bahwa obesitas dapat diartikan sebagai penimbunan jaringan lemak tubuh secara berlebihan. Secara klinis obesitas dengan mudah cepat dikenali karena mempunyai suatu tanda dan gejala yang khas, antara lain yaitu wajah yang bulat, pipi tembem, dagu rangkap, leher relatif pendek pendek. Dada yang membusung dengan payudara yang besar, perut buncit, dan disertai perut yang berlipat-lipat (Kesuma & Rahayu, 2017).

Untuk diagnosis obesitas harus ditemukan gejala klinisnya dimana obesitas dapat dilakukan dengan pemeriksaan antropometri yang jauh di atas normal. Banyak metode yang dapat dilakukan untuk menentukan kriteria kegemukan pada seseorang diantaranya (Kesuma & Rahayu, 2017).

1) Berat Badan menurut Tinggi Badan (BB/TB)

Kegemukan pada remaja umur 11-18 tahun dapat diartikan dimana berdasarkan tinggi badan di atas +2 s/d Z-Score. Berat badan memiliki hubungan yang linear dengan tinghgi badan. Cara ini dapat mencerminkan proporsi penampilan tetapi tidak mencerminkan massa lemak tubuh. (Kementerian Kesehatan RI, 2017).

2) Indeks Masa Tubuh menurut Umur (IMT/U)

The World Health Organization (WHO) Pada tahun 2000

diselenggarakan *"The Asia Pacific Perspective : Redefining Obesity and Treatment"* yang menghasilkan rekomendasi pengukuran indeks baru untuk penentuan status

obesitas di kawasan Asia Pasifik Penelitian dilakukan oleh para ahli berdasarkan bukti-bukti medis yang menunjukkan hasil bahwa penduduk Asia cenderung tidak memperlihatkan tanda-tanda ini (Kementerian Kesehatan RI, 2017).

Indeks Masa Tubuh (IMT) merupakan standar yang digunakan untuk menghitung berat badan (kg) terhadap tinggi badan (cm) dimana ini berguna untuk mengetahui keadaan tubuh yang sebenarnya. Berikut adalah standar yang digunakan untuk mengetahui status tubuh berdasarkan perhitungan Indeks Masa Tubuh (IMT) (Kementerian Kesehatan RI, 2017).

Tabel 2.1 Standar Indeks Masa Tubuh (IMT)

No.	Jenis Kelamin	Indeks Masa Tubuh (kg)	Keterangan
1	Laki Laki	<17	Kurus
		17-23	Normal
		23-27	Kegemukan
		>27	Obesitas
2	Perempuan	<18	Kurus
		18-25	Normal
		25-27	Kegemukan
		>27	Obesitas

Sumber WHO, 2000

3) Mengukur Tebal Lipatan Kulit (TLK)

Pengukuran lemak tubuh melalui pengukuran ketebalan lemak tubuh yang di ukur itu terletak di bawah kulit yang dimana itu terdapat dibagian tubuh misalnya, pada bagian lengan atas, lengan bawah, tulang belikat, ditengah garis ketiak, sisi dada, perut, paha, tempurung lutut, dan pertengahan tungkai bawah (Iqlima et al, 2017).

c. Klasifikasi Obesitas

Berdasarkan kondisi selnya, kegemukan dapat digolongkan menjadi beberapa tipe yaitu (Nurchahyo, 2016).

1) Tipe Hiperplastik

Kegemukan yang terjadi karena suatu sel yang lebih di bandingkan dengan kondisi normal, tetapi dilihat dari ukuran selnya itu sendiri sesuai dengan ukuran sel normal. Upaya untuk menurunkan berat badan kedalam kondisi normal di masa anak-anak akan lebih sulit.

2) Tipe hipertropik

Kegemukan di terjadi dapat dikatakan karena jumlah dan ukuran sel yang lebih besar di bandingkan dengan ukuran sel normal, tetapi jumlah sel normal kegemukan tipe ini terjadi pada masa dewasa. Upaya untuk menurunkan berat badan akan lebih mudah dibandingkan hiperplastik.

3) Tipe hiperplastik dan hipertropik

Kegemukan tipe ini dapat terjadi karena jumlah dan ukuran sel melebihi normal. Kegemukan tipe ini juga di mulai [ada masa anak-anak dan berlangsung terus setelah menjadi dewasa. Upaya untuk menurunkan berat badan paling sulit dan paling juga berisiko terjadinya komplikasi penyakit seperti penyakit degeneratif

Dalam penelitian sebelumnya menggolongkan tipe kegemukan berdasarkan distribusi lemak tubuh.(Nurcahyo, 2016)

1) Tipe Android

Tipe android ini disebut juga suatu jenis yang menyerupai buah apel, penimbunan lemak terjadi pada bagian tubuh yang atas seperti perut ke atas. Tipe ini banyak terjadi pada pria dan wanita menopause, dimana berisiko untuk menimbulkan penyakit tinggi seperti penyakit Jantung Koroner, Diabetes Mellitus, Stroke dan lain-lain. Pada tipe ini apabila ingin menurunkan berat badan itu mudah.

2) Tipe Ginekoid

Tipe ini menyerupai buar pear, karena penimbunan lemak terjadi pada bagian tubuh yang bawah seperti perut kebawah. Tipe ini lebih banyak terjadi pada wanita dan juga lebih aman

dibandingkan dengan tipe android tapi lebih sukar untuk menurunkan berat badan.

d. Penyebab Obesitas

Terjadinya obesitas secara umum bisa dikatakan suatu penyakit yang berkaitan dengan keseimbangan energi di dalam tubuh. Keseimbangan energi dapat ditentukan oleh asupan energi dimana itu berasal dari zat gizi penghasil energi yaitu karbohidrat, lemak dan protein bahkan kebutuhan energi yang sudah ditentukan oleh kebutuhan energi basal. Aktivitas fisik dan *thermic effect of food* (TEF) yaitu energi yang diperlukan untuk mengolah zat gizi menjadi energi (Wijayanti, 2017).

Faktor penyebab obesitas pada remaja itu bisa di sebut bersifat multifaktorial dimana peningkatan konsumsi makanan cepat saji, rendahnya aktivitas fisik, faktor genetik, pengaruh iklan, faktor psikologis, status sosial ekonomi, kurangnya mengkonsumsi buah, program diet dan jenis kelamin. Oleh karena itu, hal tersebut merupakan faktor-faktor yang berkontribusi pada perubahan keseimbangan energi dan berujung pada kejadian obesitas. (Wijayanti, 2017)

Beberapa peneliti menemukan beberapa faktor penyebab kegemukan pada remaja yakni kurangnya aktivitas fisik dan kurangnya mengkonsumsi buah (Nugroho, 2020).

e. Pengobatan Obesitas

1) Mengatur pola makan yang benar

Pemberian diet seimbang sesuai *requirement daily allowances* (RDA) merupakan suatu prinsip mengenai peraturan diet pada remaja yang masih dalam masa bertumbuh dan berkembang yaitu dengan metode food rules (Kementerian Kesehatan RI, 2017)

- a) Terjadwal dalam pola makan misalnya makan besar/nasi itu 3x/hari dan camilan 2x/hari yang terjadwal (utamakan cemilan yang dikonsumsi buah segar.
- b) Lingkungan netral tidak ada paksaan untuk mengonsumsi makanan tertentu dan jumlah makanan yang sudah ditentukan.

2) Mengatur pola aktivitas fisik yang benar

Pola aktivitas fisik yang dilakukan remaja pada saat mengalami kegemukan yaitu dengan melakukan latihan dan meningkatkan suatu aktivitas harian karena aktivitas fisik sangat berpengaruh terhadap penggunaan energi. Oleh karena itu, dalam melakukan aktivitas fisik itu dilihat dari usia dari yang usia 6-18 tahun sudah memulai aktivitas fisik dengan keterampilan otot-otot seperti bersepeda, berenang, menari, karate, senam, sepak bola, dan basket. (IDAI, 2017)

3) Modifikasi perilaku

Tata laksana diet dan latihan fisis yaitu suatu komponen yang efektif untuk pengobatan, dan ini menjadi perhatian paling besar bagi ahli fisiologi dimana hal tersebut untuk memperoleh perubahan makan dan aktivitas perilakunya. Beberapa cara pengubahan perilaku berdasarkan metode *food rules* (IDAI, 2017).

- a. Melakukan pengawasan sendiri terhadap berat badan, masukan makanan, dan aktivitas fisik serta mencatat seluruh perkembangannya.
- b. Mengontrol aktivitas sehari-hari misalnya pada saat menonton televisi diusahakan tidak makan karena menonton televisi dapat menjadi pencetus makanan
- c. Mengubah perilaku makan, misalnya belajar mengontrol porsi dan jenis makanan yang dikonsumsi bahwa mengurangi makanan cemilan

2. **Aktivitas Fisik**

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang dapat meningkatkan kebutuhan energi, sehingga apabila aktivitas fisik rendah maka kemungkinan akan terjadinya obesitas (Irawan et al., 2020).

Berdasarkan penelitian sebelumnya di kemukakan bahwa Tingkat pengeluaran energi tubuh itu sangatlah peka terhadap suatu pengendalian bertat tubuh. Pengeluaran energi tergantung dari dua faktor yakni (Putra, 2017).

- a. Tingkat aktivitas dan olahraga secara umum
- b. Angka metabolisme basal atau tingkat energi yang dibutuhkan untuk mempertahankan fungsi minimal tubuh. Dari dua faktor tersebut suatu metabolisme basal yakni memiliki tanggung jawab dua pertiga dari pengeluaran orang yang normal.

Meski suatu aktivitas fisik ini hanya dapat mempengaruhi satu pertiga pengeluaran energi seseorang dengan berat normal. Tetapi bagi orang yang memiliki kelebihan berat badan aktivitas fisik itu memiliki peran yang sangat penting karena pada saat berolahraga kalori terbakar, makin banyak berolahraga maka semakin banyak kalori yang hilang. Kalori secara langsung sangat mempengaruhi sistem metabolisme basal dimana orang yang duduk kerja seharian akan mengalami penurunan metabolisme basal pada tubuhnya (Putra, 2017).

Kekurangan aktivitas fisik akan menyebabkan suatu gangguan siklus yang hebat, obesitas membuat kegiatan olahraga menjadi sangat sulit dan kurang dapat dinikmati sehingga kurangnya olahraga secara tidak langsung dimana ini akan dapat mempengaruhi turunnya metabolisme sehingga mengakibatkan obesitas (Putra, 2017).

Remaja yang kurang melakukan aktivitas fisik sehari-hari menyebabkan tubuhnya kurang menggunakan energi. Oleh karena itu, jika supan energi berlebihan tanpa diimbangi dengan aktivitas fisik maka seseorang akan mudah menderita kegemukan (Irawan et al., 2020).

Dampak dari masa sekarang dimana semuanya serba teknologi dimana hal ini bisa menyebabkan banyak remaja cenderung menggemari permainan yang kurang menggunakan energi, seperti menonton televisi, permainan dengan menggunakan remote kontrol, play station, atau game di komputer. Selain itu, kebiasaan menonton TV berjam-jam pada remaja dengan menyediakan berbagai macam makanan camilan dapat menyebabkan seseorang kebiasaan ngemil, pada remaja yang tanpa disadari kebiasaan tersebut bisa menyebabkan kenaikan berat badan (Darfour-Oduro et al., 2018).

Kurangnya remaja dalam melakukan aktivitas fisik juga dipengaruhi dengan tersedianya sarana transportasi sehingga remaja jarang melakukan aktivitas jalan kaki, meskipun jaraknya dekat atau bisa ditempuh dengan berjalan kaki. Selain itu, sempitnya lokasi wilayah bermain pada remaja juga dapat menyebabkan remaja kurang leluasa dalam melakukan aktivitas seperti lari kecil, bersepeda bahkan sekedar berjalan-jalan (Putra, 2017).

3. Mengonsumsi Buah

Peneliti dari program ahli Gizi Myanmar berkata, “Banyak remaja, terutama yang tinggal dikota-kota besar lebih sering mengonsumsi makanan cepat saja dimana banyak mengandung lemak tinggi sehingga kurang dalam mengonsumsi buah. Oleh karena itu, di wilayah Serikat Nay Pyi Taw Myanmar banyak yang mengalami gangguan pencernaan dan kegemukan dimana sosialisasi untuk mengonsumsi buah-buahan harus dilakukan secara teratur, terutama di masa remaja agar pertumbuhan dan kesehatan mereka untuk lebih baik (Thike et al., 2020).

Buah merupakan suatu organ yang terdapat pada tumbuhan yang berbunga dimana dalam perkembangannya itu dari bakal buah (ovarium). Fungsi utama buah yakni sebagai pemencar biji tumbuhan. Kandungan serat pada buah sangat berpengaruh dalam pencernaan, dari pengeluaran saliva dimulut, penelanan, pengosongan dan pengeluaran asam lambung, pencernaan dan penyerapan diusus halus sampai usus besar dan serat juga sangat berpengaruh terhadap kesehatan karena fisik dan sifat fisiologisnya. Sifat-sifat fisik yang penting adalah volume dan massa (Cleverdon, 2018).

Buah – buahan dapat di nikmati sebagai makanan dalam bentuk segar maupun hasil olahannya yang biasanya berupa kalengan. Buah mempunyai keunggulan tersendiri dibandingkan dengan bahan pangan lainnya, dalam hal ini misalnya (Hamidah, 2018).

- 1) Jenis buah yang mempunyai rasa segar dan khas, dimana itu merupakan paduan dari berbagai macam rasa dengan komposisi yang tepat, buah juga memiliki aroma dan warna yang spesifik dimana itu merupakan ciri menonjol bagi setiap buah. Hal-hal ini menjadikan buah mempunyai daya tarik tersendiri sehingga banyak digunakan sebagai pemicu selera makan.
- 2) Buah-buahan mempunyai kadar air, vitamin, mineral dan serat pangan yang tinggi, tetapi rendah dalam energi, lemak dan karbohidrat. Komposisi zat gizi tersebut dapat menyebabkan buah-buahan agar dapat digunakan sebagai makanan penurun berat badan.
- 3) Buah-buahan merupakan sumber zat gizi dan zat-zat non gizi yang keduanya penting bagi kesehatan tubuh. Oleh karena itu, sebagai sumber zat gizi buah berperan dalam mengatur pertumbuhan, pemeliharaan dan pengganti sel-sel tubuh manusia. Belakangan ini peranan zat-zat non-gizi pada buah menjadi sangat penting dalam pencegahan berbagai macam penyakit.

a. Manfaat Buah

Adapun manfaat mengonsumsi buah-buahan adalah sebagai berikut (Cleverdon, 2018).

- 1) Buah sangat banyak mengandung vitamin dan mineral yang bermanfaat bagi tubuh, antara lain : Vitamin A, C dan E, Magnesium, zinc, fosfor dan asam folat. Riset menunjukkan asam folat berkhasiat mengurangi kadar homosistein, zat yang meningkatkan risiko jantung koroner.
- 2) Buah 100% bebas kolesterol dimana apabila terlalu banyak kolesterol itu akan berbahaya bagi tubuh. misalnya penyakit jantung, tekanan darah tinggi, dan penyakit lainnya.
- 3) Buah dapat merangsang kemampuan otak dimana buah sangat berperan positif terhadap kemampuan mengingat dan mengolah informasi di otak serta dapat mencegah kepikunan.
- 4) Buah bermanfaat mencegah dan mengobati kanker. Oleh karena itu dilakukan dengan terapi diet jus buah yang terprogram dapat mengobati kanker dan berbagai penyakit. Buah-buahan yang berwarna merah dan ungu, seperti tomat dan strawberry itu banyak mengandung *lycopene* dan *anthocyanins* yang berkhasiat mengatasi kanker.
- 5) Buah bisa membuat kita merasa lebih bahagia mengonsumsi buah dengan teratur dapat menghilangkan depresi dan membuat kita lebih bahagia.
- 6) Buah mengandung banyak serat yang bermanfaat mencegah sembelit (sulit buang air besar), ambeien dan kanker

4. Remaja

a. Pengertian Remaja

Menurut *World Health Organization* (WHO) Masa remaja merupakan masa peralihan dimana dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Oleh karena itu disebut juga masa yang penuh gejolak dan keadaan yang tidak menentu. Remaja juga dianggap sudah bukan anak-anak lagi sehingga dapat menyebabkan remaja mengalami krisis identitas (Saputro, 2018).

Menurut psikologi remaja adalah suatu periode transisi dari masa awal anak-anak hingga masa awal dewasa, yang dimasuki pada usia kira-kira 10-12 tahun dan berakhir ada usia 18-22 tahun. Masa remaja bermula pada perubahan fisik yang cepat, penambahan berat dan tinggi badan yang dramatis, perubahan bentuk tubuh, dan perkembangan pinggang dan kumis dan suara sehingga remaja juga bisa dikatakan dimana masa-masa menghabiskan tidak bersama kerluarga (Saputro, 2018).

b. Ciri-Ciri Masa Remaja

Masa remaja adalah suatu masa perubahan dimana itu dapat dilihat baik secara fisik, maupun psikologi. Ada beberapa perubahan yang terjadi selama masa remaja (Saputro, 2018).

- 1) Peningkatan emosional yang terjadi secara cepat dimana itu dikenal sebagai masa stress pada masa remaja banyak

tuntutan dan tekanan yang ditujukan pada masa remaja, misalnya mereka harus lebih dewasa, bertanggung jawab dan lebih mandiri.

2) Perubahan secara fisik disertai dengan kematangan seksual.

Terkadang perubahan ini membuat remaja merasa tidak yakin atas kemampuan mereka sendiri. Perubahan fisik secara cepat, baik perubahan internal seperti sistem sirkulasi, pencernaan dan sistem respirasi maupun perubahan eksternal seperti tinggi badan, berat badan dan ini sangat berpengaruh terhadap masa remaja..

3) Perubahan nilai, dimana apa yang mereka anggap penting pada masa kanak-kanak akan menjadi tidak penting karena sudah mendekati dewasa dan remaja banyak yang bersikap ambivalen dimana dalam menghadapi perubahan yang terjadi, di satu sisi mereka menginginkan kebebasan, tetapi disisi lain mereka takut akan tanggung jawab yang menyertai kebebasan tersebut serta meragukan kemampuan mereka sendiri untuk memikul tanggung jawab tersebut.

Remaja itu memiliki keputusan sendiri terhadap memilih makanan, kebanyakan bukannya karena nilai gizi yang kurang melainkan citarasa, budaya dan ketersediaan bahan pangan itu sendiri

Seperti halnya masyarakat yang ada di wilayah Serikat Nay Pyi Taw, Myanmar, makanan tren konsumsi siap makan itu banyak sekali di konsumsi oleh negara tersebut karena investasi asing di myanmar telah berkembang, terkhususnya pada sektor makanan dan minuman. Oleh karena itu, dengan adanya investasi asing dapat menyebabkan kurangnya untuk mengkonsumsi buah serta berkurangnya dalam hal untuk melakukan aktivitas fisik sehingga dengan gaya hidup seperti itu dapat menyebabkan obesitas (Thike et al., 2020).

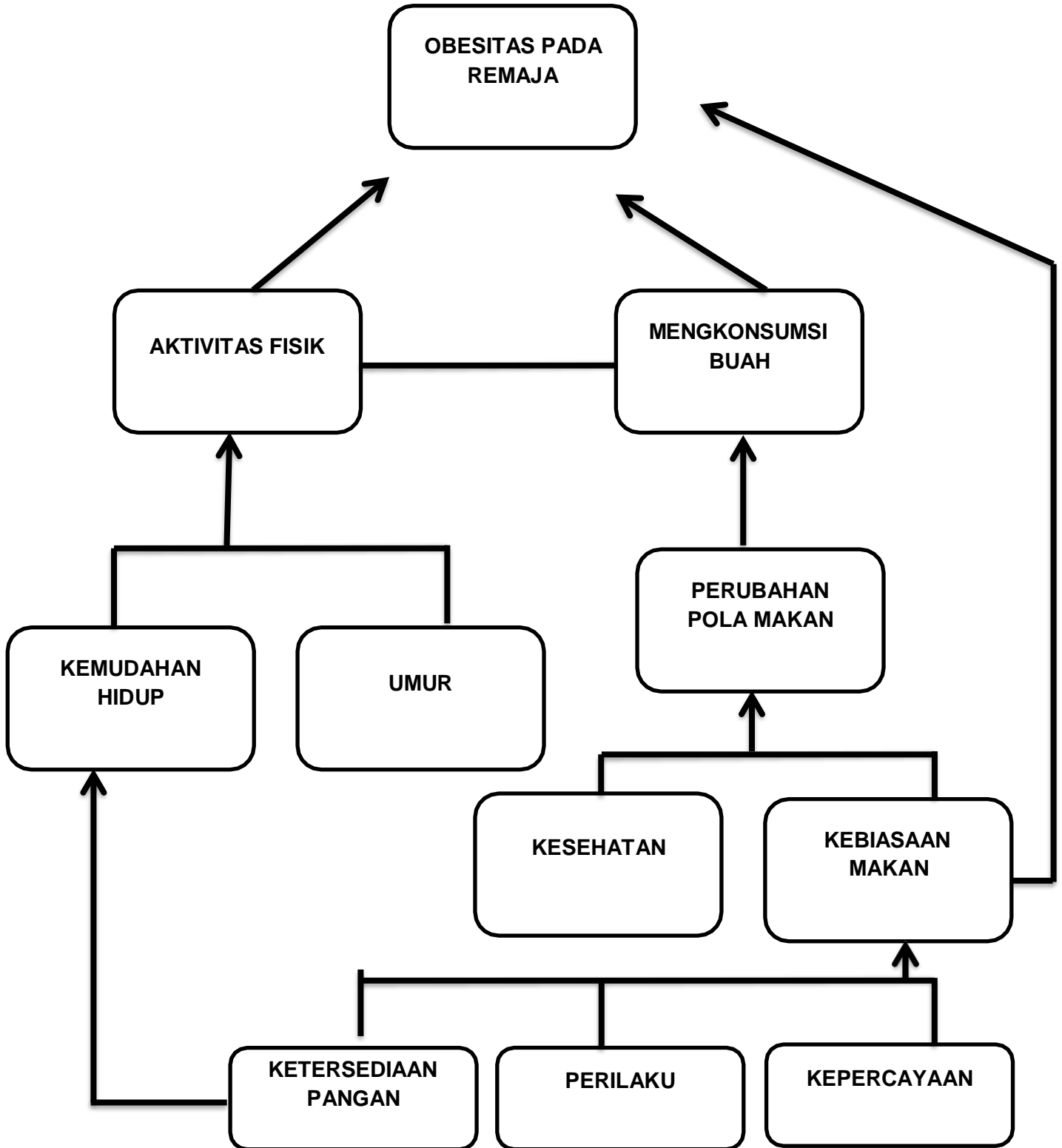
B. Tinjauan Sudut Pandang Islami

Dalam Q.S. An-Nahl ayat 69:

ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا ۗ تَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا
شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ ۗ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ
يَتَفَكَّرُونَ ﴿٦٩﴾

Artinya: Kemudian makanlah dari tiap tiap macam buah-buahan dan tempuhlah jalan tuhanmu yang telah dimudahkan bagimu, dari perut lebah itu keluar minuman madu yang bermacam-macam warnanya dimana dalamnya terdapat obat yang menyembuhkan bagi manusia. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda kebesaran Tuhan bagi orang-orang yang memikirkan (Q.S. An-Nahl 69)

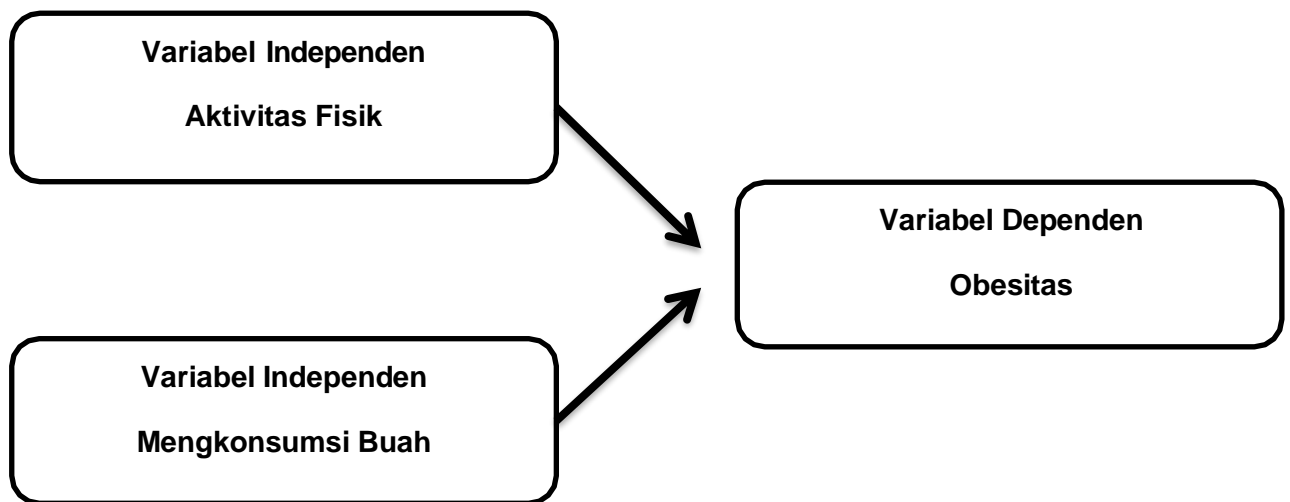
C. Kerangka Teori Penelitian



Gambar 2.1. Kerangka Teori Penelitian

D. Kerangka Konsep Penelitian

Kerangka konsep pada penelitian ini hanya berfokus pada penelitian yang akan dilakukan yaitu aktivitas fisik dan mengkonsumsi buah sebagai variabel independen, sedangkan obesitas sebagai variabel dependen.



Gambar 2.2 Kerangka Konsep Penelitian

E. Hipotesis

Berdasarkan kerangka konsep dapat di tarik hipotesis sebagai beriku :

1. Hipotesis Alternatif (Ha₁)

Adanya Hubungan antara kurangnya aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di Myanmar

2. Hipotesis Nol (H_{01})

Tidak Adanya hubungan antara kurangnya aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di Myanmar

3. Hipotesis Alternatif (H_{a2})

Adanya Hubungan antara kurangnya mengkonsumsi buah dengan kejadian obesitas pada remaja di Myanmar

4. Hipotesis Nol (H_{02})

Tidak adanya hubungan antara kurangnya mengkonsumsi buah dengan kejadian obesitas pada remaja di Myanmar