

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Pustaka Penelitian

1. Obesitas

a. Pengertian Obesitas

Kegemukan dan obesitas didefinisikan menjadi akumulasi lemak. kelainan atau akses yg menyebabkan risiko bagi kesehatan. Kegemukan dan obesitas merupakan faktor risiko utama bagi poly penyakit kronis, termasuk diabetes, penyakit jantung, dan kanker. Kegemukan dan obesitas, yang dulu hanya tercatat pada negara-negara berpenghasilan tinggi, kini semakin tinggi pada negara-negara berpenghasilan rendah serta menengah, terutama di wilayah perkotaan(Sugiatmi & Handayani, 2018).

b. Pegukuran Indeks Masa Tubuh

Terdapat beberapa cara buat menentukan obesitas, salah satunya ialah pengukuran BMI (body mass index) serta rasio lingkaran pinggang terhadap lingkaran pinggul (Hermawan Dessy, 2020).

BMI merupakan berukuran komposisi tubuh, rasio berat badan terhadap tinggi badan. Caranya merupakan dengan membagi berat badan (BB) dengan kuadrat tinggi badan (TB²), dimana BB merupakan berat badan dalam kilogram serta TB merupakan tinggi badan dalam meter (Hermawan Dessy, 2020).

Adapun pengelompokan berat badan berdasarkan pengukuran IMT adalah sebagai berikut:

Menurut klasifikasi Kemenkes RI 2014

Tabel 2. 1 Klasifikasi IMT Nasional

Klarifikasi	IMT
Sangat kurus	< 17,0
Kurus	17 - < 18,5
Normal	18,5 – 25
Gemuk	25 – 27
Obesitas	>27

Rumus indeks massa tubuh = $\frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan}^2 \text{ (m)}}$

c. Faktor-Faktor Obesitas

Penyebab obesitas di remaja bersifat multifaktorial. Peningkatan konsumsi makanan cepat saji (fast food), Pengetahuan perihal norma makan, kebiasaan makan, berkurangnya kegiatan fisik, faktor genetik dan faktor psikologis adalah faktor yg berkontribusi terhadap perubahan ekuilibrium energi dan juga berkontribusi terhadap obesitas(Kurdanti et al., 2015).

1) Faktor Genetik

Penyebab kegemukan dapat di turunkan dari generasi sebelumnya pada generasi berikutnya di dalam sebuah

keluarga. Dalam hal ini terlihat bahwa orang tua gemuk juga bisa memiliki anak gemuk. Hal ini dapat di lihat bahwa faktor genetik berpengaruh dalam menentukan jumlah unsur sel lemak pada tubuh (Lutfah, 2018).

2) Faktor Lingkungan

Ilustrasi lingkungan dapat menghipnotis seseorang untuk menjadi gemuk. Bila seorang yang di besarkan dalam lingkungan yg menganggap gemuk menjadi kemakmuran maka orang tadi akan cenderung unuk menjadi gemuk. Lingkungan pengaruh besar terhadap pola makan antara lain lingkungan rumah, sekolah, media elektronik maupun media cetak. Kebiasaan makan dalam keluarga memiliki pengaruh yang besar terhadap kebiasaan makan seseorang, (Lutfah, 2018).

3) Psikologis

Penelitian sebelumnya telah menemukan bahwa ada sesuatu dalam pikiran orang dapat memepengaruhi kebiasaan makan mereka. Kebanyakan orang menghadapi emosinya melalui makanan. Dapat di lihat bahwa orang membutuhkan lebih banyak makanan sebagai ganti Kepuasan lain yang tidak dapat dicapai dalam hidup. Persepsi diri negatif adalah bentuk gangguan mood. Ketika seseorang frustrasi karena tidak mendapatkan sesuatu,

mereka menggunakan makanan sebagai gantinya(Lutfah, 2018).

4) Aktifitas Fisik

Gambaran aktifitas ini terjadi karena rendahnya tingkat aktivitas fisik. Oleh karena itu, asupan energi tidak digunakan untuk beraktivitas dan sebagian besar tersimpan sebagai lemak tubuh, Makan makanan berlemak tinggi bisa membuat Anda lebih cenderung menjadi gemuk. Kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan obesitas karena lemak tidak terbakar dan lebih sedikit energi yang dikeluarkan (Lutfah, 2018).

5) Pola Makan

Pola makan dapat di pengaruhi oleh asupan energi, fast food, frekuensi makan dan juga tren makanan yang berkembang di kalangan remaja saat ini. Pola makan yang di lakukan remaja saat ini yaitu makanan yang tinggi energi tapi sedikit mengandung serat (Lutfah, 2018).

6) Pengetahuan

Dalam pengetahuan mengenai gizi dapat menentukan suatu perilaku seseorang dalam mengkonsumsi makanan. Dalam hal ini remaja dalam memilih makanan di pengaruhi oleh keinginan serta selera remaja terhadap makanan yang lebih mengarah pada tinggi kalori dan lemak (Ali Rifai, 2018)

d. Penanganan Obesitas

Saat ini, pengobatan obesitas masih yang efektif masih kontroversial. Diketahui bahwa 90% hingga 95% pasien yang menjalani diet mendapatkan kembali berat badan mereka dalam beberapa tahun. Berdasarkan data tersebut, jelas bahwa pengelolaan obesitas membutuhkan pemikiran dan pengawasan yang lebih. Diet adalah bentuk pengobatan yang paling umum untuk semua orang gemuk. namun memiperhatikan diet itu sendiri dapat sangat mempengaruhi aspek kehidupan pasien. pada pasien yang naif pengobatan, diet kurang berhasil dan dapat meningkatkan resiko kesehatan lainnya. Diet seringkali berdampak negatif pada psikologis dan sosial pasien. salah melakukan, ini dapat menyebabkan gangguan makan dan bahkan bulimia nervosa (suatu kondisi dimana seseorang makan terlalu banyak dan sulit untuk dikendalikan atau bahkan tidak makan sama sekali). Kegagalan faktor lain yang dapat dipengaruhi oleh diet yang tidak berhasil adalah psikologi pasien. Tidak semua orang diperlakukan sama. Selain terapi fisik seperti mengatur keseimbangan asupan energi dan olahraga teratur, status sosial dan emosional pasien obesitas juga harus diperhatikan. Dalam banyak kasus, pengobatan terapi diet dilakukan dengan menyalahkan kondisi pasien, sehingga mendapat diskriminasi dari semua lapisan masyarakat, bahkan dari dokter atau tenaga medis. Padahal, tujuan

pengobatan seharusnya tidak hanya menurunkan berat badan, tetapi juga memperhatikan kondisi pasien (Chrysantha) & Hadiwono), 2019).

2. Stress

a. Pengertian Stress

Stres, baik fisik maupun psikologis, dapat dianggap sebagai bagian dari kehidupan yang akan dialami oleh setiap individu sampai batas tertentu. Goldstein menggambarkan stres sebagai suatu kondisi di mana harapan, baik yang diprogram secara genetik, dibentuk oleh pembelajaran sebelumnya, atau disimpulkan dari keadaan, tidak sesuai dengan persepsi saat ini atau yang diantisipasi dari lingkungan internal atau eksternal. Ketidaksesuaian antara apa yang diamati atau dirasakan dan apa yang diharapkan atau diprogram membangkitkan tanggapan kompensasi yang berpola. Kumpulan respons ini umumnya disebut "respons stres" dan berlaku untuk stres mental. Dari perspektif biologis, ada juga jenis stresor lain, seperti kurang tidur, nyeri, peradangan, atau penggunaan glukokortikoid eksogen (GC), yang semuanya dapat menimbulkan respons stres pada tingkat sel (Hahn, Christine, Pellegrini, Jennifer Webster, Korina, Unick, Tiffany, 2020).

Stres dapat dikategorikan menjadi stres akut dan kronis. stres masih kurang dipahami pada obesitas. stres kronis dapat berperan sebagai faktor risiko yang memicu, memperburuk, atau

menyebabkan kenaikan berat badan, dislipoproteinemia, atau penyakit arteri koroner. Menurut Björntorp, penting untuk memeriksa apakah aktivasi berulang dari pusat stres terlibat dalam patogenesis obesitas perut dan komorbiditasnya. Salah satu konsekuensi dari ketidakseimbangan hormon mungkin "stres makan," yang merupakan entitas yang didefinisikan dengan buruk. Para peneliti telah mempelajari hubungan antara adipositas dan besarnya reaksi kardiovaskular terhadap stres psikologis akut. Pengukuran tekanan darah dan detak jantung digunakan untuk memeriksa efek dari stres singkat. Hormon perifer ghrelin memiliki peran penting dalam stres, emosi, dan proses makan. Konsentrasi ghrelin dan leptin telah dikaitkan dengan faktor stres interpersonal yang terkait dengan penambahan berat badan dan obesitas (Marja Koski, 2017).

b. Faktor Penyebab Stress

Menurut (Lutfiana Ulfa, 2019) Faktor penyebab stress disebut stresor. Stresor dibagi menjadi tiga kelompok yaitu :

- a) *Stresor fisio-biologis*; contohnya, penyakit yang sulit disembuhkan, stigma fisik atau kurang berfungsinya alat satu anggota badan, serta postur tubuh yang dipersepsi tidak ideal.
- b) *Stresor psikologis*; misalnya, pikiran jelek, putus harapan, sebab tidak menerima apa yg diinginkan, nafsu, permusuhan,

perasaan cemburu, pertarungan langsung serta cita-cita pada luar kemampuan anda.

c) *Stresor sosial*; misalnya, hubungan antar anggota keluarga yang tak serasi, perceraian, pengangguran, kematian, pemecatan, kejahatan kriminalitas dll

c. Dampak Stress Bagi Kesehatan

Menurut (Lutfiana Ulfa, 2019) Beberapa masalah kesehatan yang harus diwaspadai akibat stress, antara lain:

1) Sistem saraf pusat dan sistem endokrin: Sistem saraf sentra otak mengontrol reaksi tubuh. pada otak, hipotalamus memberi tahu kelenjar adrenal buat melepaskan hormon stres adrenalin serta kortisol. Hormon-hormon ini menaikkan detak jantung Anda dan menjaga darah mengalir pada daerah yang paling Anda butuhkan pada keadaan darurat, termasuk saat Anda sangat membutuhkannya. Otot, jantung serta organ vital lainnya. ketika rasa takut mereda, hipotalamus mengembalikan semua sistem normal

2) Sistem pernapasan dan kardiovaskular: Stres mempengaruhi sistem pernapasan dan kardiovaskular. Selama respons stres, tubuh bernafas lebih cepat untuk mendistribusikan darah beroksigen dengan cepat ke tubuh. Jika seseorang stres dan sudah memiliki masalah pernapasan, seperti asma atau emfisema, stres dapat membuat sulit bernapas. Pada saat yang

sama, di bawah tekanan, jantung berdetak lebih cepat dari biasanya. sehingga, hormon stres menyebabkan pembuluh darah menyempit dan hipertensi. Stres kronis juga membuat jantung bekerja lebih keras dari biasanya, hingga meningkatkan risiko tekanan darah tinggi.

3) Sistem pencernaan: Saat stres, hati memproduksi gula darah (glukosa), yang umumnya meningkatkan energi. Gula darah yang tidak terpakai akan diserap kembali oleh tubuh. Risikonya jika Anda berada di bawah stres berkepanjangan dan tubuh Anda tidak bisa lagi menyimpan glukosa ekstra. Oleh karena itu, seseorang mungkin memiliki peningkatan risiko terkena diabetes tipe 2. Sementara itu, lonjakan hormon, sesak napas, dan detak jantung yang cepat juga dapat memengaruhi sistem pencernaan.

d. Pengukuran Tingkat Stress

Untuk mengukur tingkat stress digunakan kuesioner Dass. DASS adalah kuesioner yang diisi dengan 42 item ini dirancang untuk mengukur besarnya tiga keadaan emosi negatif: depresi, kecemasan, dan stres. (Luke Parkitny, 2010)

Indikator penilaian :

Tabel 2. 2 Indikator Penilaian Stress

Tingkat	Stress
Normal	0 - 14

Ringan	15 - 18
Sedang	19 - 25
Parah	26 - 33
Sangat parah	> 34

B. Tinjauan Sudut Pandang Islami

Kesehatan merupakan kondisi yang diinginkan setiap orang, namun masih banyak orang yang tidak peduli dengan kesehatannya, terutama dalam hal makanan sehat. Pola makan sehat nabi adalah memenuhi kebutuhan nutrisi makanan. Nabi juga selektif memilih makanan berdasarkan halal dan kebaikan. Standar makanan halal dapat berkaitan dengan cara memperoleh makanan halal yang berkaitan dengan akhlak dan kebaikan yang berhubungan dengan keduniawian (thayyib) berupa makanan yang bergizi. (Kusumawardani Anggelia, et., 2020).

Yang di jelaskan dalam firman Allah SWT. (QS. Abasa/80:24)

فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَىٰ طَعَامِهِ ۗ ﴿٢٤﴾

Artinya : Oleh karena itu, biarlah manusia memperhatikan makanannya. Pangan merupakan kebutuhan paling dasar manusia.

Makanan mempengaruhi metabolisme tubuh. Metabolisme mengubah suatu zat, secara kimia atau mekanis, menjadi zat itu dan kemudian menjadi nutrisi, yang diubah menjadi energi. Begitu pula Rasulullah SAW bersabda bahwa kelebihan akan melemahkan imam,

seolah-olah ia hanya berkonsentrasi untuk memuaskan nafsu makannya. Makan terlalu banyak dapat menyebabkan penyakit, mencegah tubuh mencerna semua makanan yang masuk ke dalam tubuh, dan dapat mengakibatkan penumpukan lemak tubuh, membuat tubuh kurang diminati atau bahasa sehari-hari(Kusumawardani Anggelia, et., 2020). Selain itu, metabolisme juga dapat menyebabkan seseorang mengalami gangguan mental karena timbulnya masalah kesehatan memiliki hubungan dua arah dengan timbulnya depresi. Pada awalnya, Anda mungkin hanya merasa stres. Ketika perasaan ini menumpuk, depresi berkembang. Ketika ini terjadi, energi dan motivasi anda bisa menurun.

Dalam firman Allah SWT. (QS. Al-Araf/7:31)

❖ يٰٓبَنِي ٓءَادَمَ خُذُوْا زِيْنَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا وَشَرِبُوْا وَّلَا تُسْرِفُوْا اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ

Artinya : Wahai anak cucu adam, kenakan pakaianmu yang indah setiap kali (memasuki) masjid, makan dan minumlah tetapi jangan berlebihan, sesungguhnya Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan.

C. Kerangka teori Penelitian



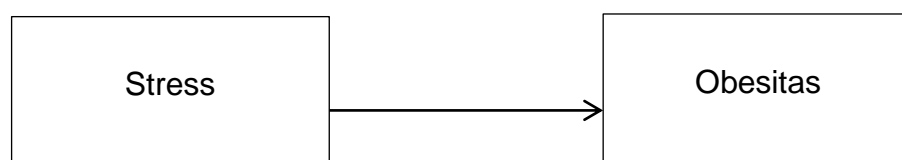
Gambar 2. 1 Kerangka teori penelitian H.L Blum sumber (Kurdanti et al., 2015)

D. Kerangka Konsep Penelitian

Kerangka konsep dalam penelitian ini merupakan variabel yang sangat mempengaruhi. Adapun variabel bebas dari penelitian ini yaitu stress dan variabel terikatnya obesitas.

Variabel independent

variabel dependent



Gambar 2. 2 kerangka konsep penelitian

E. Hipotesis/pertanyaan penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini yaitu:

1. H_a : adanya hubungan stress dengan obesitas pada masa pandemi di SMKN 5 Samarinda.
2. H_0 : tidak adanya hubungan stress dengan obesitas pada masa pandemi di SMKN 5 Samarinda.