

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Pustaka Penelitian

1. Obesitas

a. Pengertian Obesitas

Obesitas yaitu salah satu kondisi di mana berat badan berlebih yang di sebabkan oleh lemak Menumpuk dalam tubuh secara berlebihan berlandaskan penjumlahan khusus. Berat badan Seseorang yang berlebihan akan dinyatakan menderita obesitas jika di temui berat badan melampaui Batas sebanyak 15% atau lewat dari berat normalnya (Saputri Maya Eka, 2018). Obesitas ialah sesuatu yang terdapat pada seseorang yang memiliki lemak tubuh yang berlebihan akan berdampak berbahaya untuk kesehatan (Murtane, 2021).

Obesitas terdapat dalam keadaan kandungan energi maksimal melampaui pemakaian energi. Pada karbohidrat terdapat pada zat gizi makro yaitu menjadi sumber utama bagi energi. Kandungan karbohidrat serta kandungan protein yang tinggi akan terjadi faktor resiko obesias. Lemak tubuh berlebih dari dasarnya disebabkan oleh kelebihan jaringan adiposit (Telisa et al., 2020).

b. Pengukuran Indeks Masa Tubuh

Diperoleh sejumlah sistem sehingga bisa dipakai sebagai menentukan obesitas, yakni salah satunya dengan metode pengukuran IMT (Indeks Masa Tubuh), (Hermawan Dessy, 2020)..

Indeks masa tubuh yakni parameter yang terdapat pada kualitas dalam tubuh, rasio pada tinggi badan serta berat badan. Struktur yang dilakukan sebagaimana mengukur berat badan (BB) di bagi dengan tinggi badan kuadrat (TB²) sebagaimana berat badan dalam kilogram di sebut BB serta tinggi badan dalam meter di sebut TB (Hermawan Dessy, 2020).

Adapun pengelompokan berat badan berdasarkan pengukuran IMT adalah sebagai berikut :

Tabel 2. 1 Klasifikasi IMT Kemenkes RI, 2014

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

$$\text{Rumus Indeks Massa Tubuh (IMT) : } \frac{\text{BB (kg)}}{\text{TB (meter)}^2}$$

2. Etiologi obesitas

Obesitas terdapat aspek penyebab, yaitu obesitas terjadi pada remaja yang terdapat multifaktorial. Mengonsumsi makanan *Fast food* semakin meningkat, pengetahuan pola makan, kebiasaan makan, turunnya Aktifitas fisik , faktor psikologis , dan faktor genetik, yakni sebagian dari faktor yang terdapat dalam proporsi energi sehingga timbulnya kasus obesitas (Kurdanti et al., 2015).

a. Faktor Genetik

Penyebab berat badan berlebih di turunkan melalui keterunan sebelumnya pada keterunan berikutnya pada lingkungan keluarga. Dalam hal ini terlihat bahwa seseorang terdapat kelebihan berat badan dapat mempunyai seorang anak dapat mempunyai bobot yang berlebihan. Dalam ini dapat di lihat bahwa faktor genetic berpengaruh untuk memastikan banyaknya faktor pada tubuh yang berupa sel lemak (Lutfah, 2018)

b. Faktor Lingkungan

Gambaran lingkungan dapat menularkan orang dalam melakukan hal-hal yang membuat berat badan berlebih. Apabila orang yang dibesarkan pada keadaan yang

beranggapan berat badan berlebih sebagai suatu istimewa hingga Insan Itu dapat mudah untuk memiliki berat badan yang berlebih. Tempat lingkungan seseorang yang dapat mempengaruhi karakter makan yaitu lingkungan sekolah, keluarga serta peningkatan melalui sarana elektronik ataupun media berupa alat cetak. Pola makan sangat berpengaruh dalam Kebiasaan makan dalam keluarga (Lutfah, 2018).

c. Psikologis

Dalam penelitian sebelumnya terdapat suatu hal yang terdapat dalam pikiran orang akan mempengaruhi kebiasaan dalam makannya tersebut. Sebagian dari orang setiap meluapkan emosinya dengan cara makan. Dapat di lihat jika seseorang mudah mengganti kesenangan yang selama ini tak terlaksana pada semasa hidupnya maka seseorang Itu akan memperbanyak makannya. Pemahaman pada diri yang negatif yakni akan membentuk emosi yang bermasalah. Apabila orang yang kekesalan di sebabkan oleh kegagalan untuk memperoleh sesuatu yang orang itu inginkan, maka ia akan meluapkan dengan banyak makan (Lutfah, 2018).

d. Aktifitas Fisik

Gambaran aktifitas ini terjadi di sebabkan turunnya aktifitas fisik jadi kandungan yang terdapat pada energi yang sampai lumayan dikit digunakan pada beraktifitas serta

setengahnya untuk lemak pada tubuh, kata lain yaitu, bagian obesitas dapat di gunakan kurangnya energi pada aktifitasnya. Pada orang yang dalam hidupnya rendah dalam beraktifitas fisik pada tubuhnya serta memakan makanan yang berlemak tinggi, akan mudah terkena penyakit obesitas. Individu yang semasa hidupnya yang jarang berolahraga yang baik dan bener serta memakan makanan yang mengandung banyak lemak akan mudah terjadi kelebihan berat badan. Rendahnya aktfitas fisik akan dapat memperoleh berat badan yang berlebih di sebabkan oleh pembakaran lemak yang sangat kurang serta sedikitnya tenaga yang di gunakan (Lutfah, 2018). Resiko obesitas pada remaja di pengeraruhi kurangnya aktifitas fisik dan aktivitas yang membuat remaja untuk berdiam di tempat seperti bermain game dan menonton televisi (Nugroho, P. S., Wijayanti, A. C., Sunarti, S., Suprayitno, 2020)

e. Pola makan

Pola makan dapat di pengaruhi oleh asupan energi, fast food, frekuensi makan dan juga mode berbagai makanan yang terbanyak pada zaman remaja saat sekarang. Pola makan yang di lakukan remaja saat ini yaitu makanan yang tinggi energi tapi sedikit mengandung serat (Lutfah, 2018)

f. Pengetahuan

Dalam pengetahuan mengenai asupan bisa memasikan suatu kondisi seseorang pada saat memakan makanan. Dalam hal ini untuk memilih makanan pada remaja di pengaruhi dengan keinginan serta kesukaan remaja terhadap pangan yang lebih mengarah pada tinggi kalori dan lemak (Ali Rifai, 2018). Pada diri Seseorang mempunyai kekurangan dalam kapasitas yang penting mengenai asupan condong akan mempunyai cara hidup serta konsumsi makanan yang kurang baik (Jaminah & Mahmudiono, 2018)

3. Penanganan Obesitas

Obesitas terdapat proses yang sangat lama. Dalam hal ini untuk menurunkan kegemukan hingga perminggu 1 kg telah memadai untuk ukuran kelancaran menurunkan kegemukan. Penerunan kegemukan berperilaku personal, menyesuaikan, usia, bobot pemula serta perlunya upaya untuk penerunan kegemukan terdahulu dan tidak terdapat masalah penyakit yang menyertai. Penyebab penerunan bobot sebesar 5-10% melalui bobot terdahulu pada jangka 6-12 bulan. Dalam hal penggarapan berat badan berlebih meliputi intervensi gizi Farmakoterapi dan intervensi bedah.

Berikut penanganan obesitas antara lain yaitu :

a. Intervensi diet

Pengendalian konsumsi makanan salah satu penggerapan berat badan berlebih, dalam dal ini harus ditekankan kepada pengidap terdapat pengaruh kestabilan pengendalian konsumsi makanan dalam kurun waktu yang panjang banyak membuat pengobatan yang berhasil saat ini. Kemajuan pengobatan memberikan sedikinya pada batas waktu selama 6 bulan (Salam Abdul, 2010)

Dapat diusulkan untuk dapat mencapai target diet dengan mengkonsumsi makanan paling sedikit 5-7 porsi sayur serta buah per hari. Konsumsi Makanan perhari 25-30 gram serat dalam tubuh (mulai dari makanan yang bergizi yaitu sayur-sayuran atau pun buah, serta kacang-kacangan). Dalam karbohidrat terdapat hasil proses, terdapat roti gandum. Minum dalam sehari 8 gelas secukupnya. Kemudian makanan yang di konsumsi paling sedikit perhari 2 porsi terdapat rendah lemak dalam olahan susu (Salam Abdul, 2010)

b. Farmakoterapi

Terdapat beberapa mekanisme yang dapat di pergunakan dalam mengklarifikasi obat penyembuh sebagai pengobaran berat badan berlebih yaitu pengobatan dapat memperkurang tambahan makanan, serta dapat menghambat

metabolisme sebagaimana mempengaruhi sistem awal atau pun sesudah pelepasan. Pengobatan dapat mengembangkan beban energy serta thermogenesis. Terdapat pengobatan ada di kalangan sekarang adalah obat yang menurunkan berat badan dapat menegah enzim pancreas (molekul protein dapat di hasilkan kelenjer lemak) maka dapat di sebabkan karena penerunan hingga 30% melalui pelepasan lemak.

Obat Efedrin yaitu dapat mengembangkan beban energy yang dapat peningkatan penggunaan zat asam sebanyak 20% sewaktu sebeberapa saat. Dalam uji coba ilmiah obat efedrin serta kafein terdapat hasil berupa penerunan bobot meningkat menjadi gemuk dibandingkan golongan pasebo. Dapat di perkirakan 25-40% penerunan berat badan di thermogenesis dan 60-75% di sebabkan pengurangan asupan makan.

c. Intervensi bedah

Dalam bedah intervensi dapat melebihi penyebab kegemukan yang sudah di terapkan dengan bedah pintas lambung pada tahun 1960. Yang Cuma penyebab alat bedah sekarang ini kurang memadai, sehingga oprasi saat ini sering terjadi bencana bagi pasien. (Salam Abdul, 2010)

4. Pola Makan

a. Pengertian Pola Makan

Pola makan merupakan suatu tentang frekuensi konsumsi makanan, kebiasaan makan, ukuran porsi dalam kehidupan sehari-hari. Dalam kebiasaan makan makanan yang baik bagi kalangan penduduk yang di gunakan secara umum yaitu pedoman lima piringku (Setyaningrum et al., 2020).

Pola makan yakni sesuatu yang terdapat suatu yang dapat di makan seperti nasi, ikan, sayur bayam, serta kacang-kacangan dengan yang berhubungan dengan mengkonsumsi makanan serta berlandaskan frekuensi makanan harian dan mingguan serta sudah atau belum sama sekali. Pada keadaan ini memilih makanan serta waktu mengkonsumsi makanan seseorang di pengaruhi karena umur, kesukaan individu, kerutinan, adat, serta ekonomi sosial (Pajriah, 2021)

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan

Berlandaskan Suhardjo, (2006) dalam (Rahman Nurdin, 2016) faktor yang memepengaruhi pola makan individu yaitu sebagai berikut :

1) Peran Keluarga

Peran keluarga dalam pola makan sangat penting bagi seseorang, terlebih pada pemelihan bahan makanan. Dalam hal ini dapat di lihat bahwa jika makan bersama

keluarga dengan keadaan dekat dapat menambah nafsu makan.

2) Teman sebaya

Asupan makan sangat di pengaruhi karena kebiasaan makan teman-teman sekelilingnya. Apa yang masuk dalam teman sekelilingnya berupa makanan maupun minuman. Dari hal ini adanya pelaksanaan kelompok sekelilingnya itu suatu keadaan agar mereka memperoleh arahan dalam hal yang tertata baik serta bagus tentang kepentingan serta tidak kekurangan gizi.

3) Ekonomi

Ekonomi termasuk pada penambahan jangka kemampuan belanja makanan pada jumlah serta kapasitas pada penghasilan berkurangnya kemampuan belanja pada sejumlah atau pun kapasitas kalangan penduduk penghasilan cukup besar mampu melingkupi kesukaran kemampuan belanja pada sedikitnya kebiasaan makan seseorang hingga dapat memilih bagian makanan dari bahan yang di utamakan pada peninjauan kesukaan dari pada bagian asupan.

4) Pendidikan

Pada pemahaman kebiasaan makan merupakan suatu keahlian, dapat ditinjau yang berdampak pada penentuan komposisi makanan maupun penetapan memenuhi asupan.

5. Pengetahuan

a. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan adalah suatu informasi yang dapat di terima dengan pemahaman seseorang. Dalam Hal pemahaman mengenai asupan dapat salah satu petunjuk kalangan masyarakat pada hal memilah makanan yang akan di makan, jika lebih tinggi pemahaman manusia akan dapat mempertimbangkan berbagai macam bahan pokok yang dapat di konsumsi serta dapat melihat berbagai masalah yang akan timbul pertama mengenai kegemukan (Pamungkas Sri, 2021). Pemahaman asupan yang sedikit dan mengkonsumsi makanan yang kurang baik dan sehat bisa meyebabkan penyakit kurangnya asupan yang sehat yang masuk dalam tubuh (Sineke et al., 2019).

Menurut Notoatmodjo (2017) dalam (Haruna Rahmah Sri, 2021) mengatakan dalam pengetahuan yakni menghasilkan usaha seseorang, atau efek tahu manusia mengenai sasaran melewati alat yang di milikinya seperti

hidung , mata, telinga dan lainnya. Pemahaman manusia mengenai sesuatu memiliki intensitas atau pun tahap dalam hal yang berbeda.

Notoadmojo (2017) dalam (Haruna Rahmah Sri, 2021), menyatakan bahwa pengetahuan di bagi menjadi beberapa tahapan yakni :

a. Tahu (know)

Tahu yakni sesuatu yang dapat di mengetahui mengenai sesuatu yang sebelumnya sudah mendalami. untuk mengetahui materi yang sudah di pelajari sebelumnya. Terdapat ke pada pemahaman tahap tersebut yakni memikirkan lagi hal yang khusus dan semua bahan yang telah di pahami serta dorongan yang mudah di dapat.

b. Memahami (comprehension)

Memahami adalah sesuatu kemampuan untuk menguraikan selaku besar mengenai sesuatu mudah diketahui, serta bisa menjelaskan objek yang di tuju dengan baik. Serta tahu dengan apa yang di jelaskan tersebut.

c. Aplikasi (aplication)

Aplikasi adalah suatu daya yang dapat di gunakan untuk mencari objek yang sudah di pahami pada keadaan tertentu.

d. Analisis (analysis)

Analisis yakni sesuatu keahlian mengenai menganalisis pelajaran serta suatu obyek pada sebuah unsur-unsur, namun tetap pada dalam suatu bentuk lembaga, serta tetap terdapat hubungan antara yang lainnya.

e. Sintesis (synthesis)

Sintesis adalah sesuatu yang dapat mengaitkan unsur-unsur seperti suatu gambaran semua yang terkini.

f. Evaluasi (evaluation)

Evaluasi adalah keahlian dalam mengerjakan legalisasi serta evaluasi pada satu objek atau subjek. Evaluasi-evaluasi tersebut berdasar pada satu karakter penentuan individu itu sendiri pada topic tersebut. Evaluasi tersebut berdasar pada hal patokan yang ditetapkan oleh individu itu sendiri, serta penggunaan standar yang masih tersedia.

Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan menurut (Wawan, A., & Dewi, 2010) dibedakan menjadi factor internal dan factor eksternal :

a. Factor internal, meliputi

1) Pendidikan, dimana pendidikan bisa di pengaruhi oleh perbuatan setiap individu pada kehidupan sehari-hari yang utama pada memeberi semangat pada diri

sendiri. Apabila pendidikan seseorang meningkat maka akan lebih gampang untuk menerima suatu informasi.

- 2) Pekerjaan yakni suatu bentuk untuk mencukupi kehidupan sehari-hari yang dilakukan setiap hari serta dalam bekerja banyak yang harus dilakukan dengan baik. Bekerja dapat memenuhi kehidupan diri sendiri serta keluarga.
 - 3) Usia yakni kondisi diriseseorang dari di hitung dari dilahirkan hingga terhitung sampai umur yang cukup, serta dari kedewasaan dan pemikiran seseorang yang sudah matang.
 - 4) Pengalaman, dimana pengalaman seseorang dapat dilihat dari seberapa seseorang itu untuk berusaha untuk mencari suatu pengalaman. Suatu pengalaman bisa di temui dari kejadian lewat keluarga maupun dari dunia luar.
- b. Factor eksternal, meliputi :
- 1) Faktor lingkungan, lingkungan bisa mempengaruhi kondisi seseorang. Apabila sekitar lingkungan menunjukan ke dalam hal baik, hingga dapat dilihat bahwa seseorang tersebut memiliki kepribadian yang baik.

- 2) Social budaya, sistem kehidupan bersosial budaya yang terdapat pada kalangan masyarakat akan dapat menyebabkan perilaku mengenai informasi yang di terima seseorang tersebut.
- 3) Informasi, dimana dapat memudahkan untuk memperoleh suatu informasi dapat mempercepat seseorang memperoleh pengetahuan yang baru. Dalam suatu penelitian pengetahuan dapat diukur cara memberi kuesioner atau melakukan wawancara secara langsung yang terdapat pertanyaan yang berhubungan pada objek yang diukur pada pembelajaran tersebut.

b. Pengukuran Pengetahuan

Dalam pengukuran tingkat pengetahuan untuk mengetahui seberapa tinggi atau rendahnya pengetahuan seseorang tentang suatu objek dapat mudah di ketahui atau di perhitungkan pada topic pembelajaran tersebut (Notoatmodjo, 2018) dalam (Silitonga & Nuryeti, 2021).

Pengukuran tingkat pengetahuan seseorang dapat di kategorikan sebagai berikut (Budiman, 2013) dalam (Mail et al., 2020) :

- 1) Tingkat pengetahuan dikatakan baik apabila responden dapat menjawab secara benar sebesar 75% dari seluruh pertanyaan.
- 2) Tingkat pengetahuan dikatakan cukup apabila responden dapat menjawab pertanyaan dengan benar sebesar 56-74% dari seluruh pertanyaan.
- 3) Tingkat pengetahuan dikatakan kurang apabila responden hanya dapat menjawab pertanyaan dengan benar sebesar <55% dari seluruh pertanyaan.

B. Tinjauan Sudut Pandang Islam

Kesehatan adalah suatu yang paling di inginkan setiap orang, namun terdapat beberapa individu yang tidak mau peduli terhadap kesehatannya berawal dari pola makan sehari – hari yang sehat. Rasulullah SAW pun setiap ingin makan ia memilih makanan secara baik-baik agar tetap menjaga kehalalan serta kebaikan makanan tersebut. Dalam hal kehalalan makanan bisa di lihat dari bagaimana kita mendapatkan makanan itu secara halal yang di dalam nya terdapat akhlak dan perbuatan yang baik pada yang ikut serta dalam hal duniawi terdapat makanan yang sehat dan baik (Kusumawardani Anggelia, et., 2020).

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

الْإِنْسَانُ فَلْيَنْظُرْ طَعَامَهُ إِلَىٰ

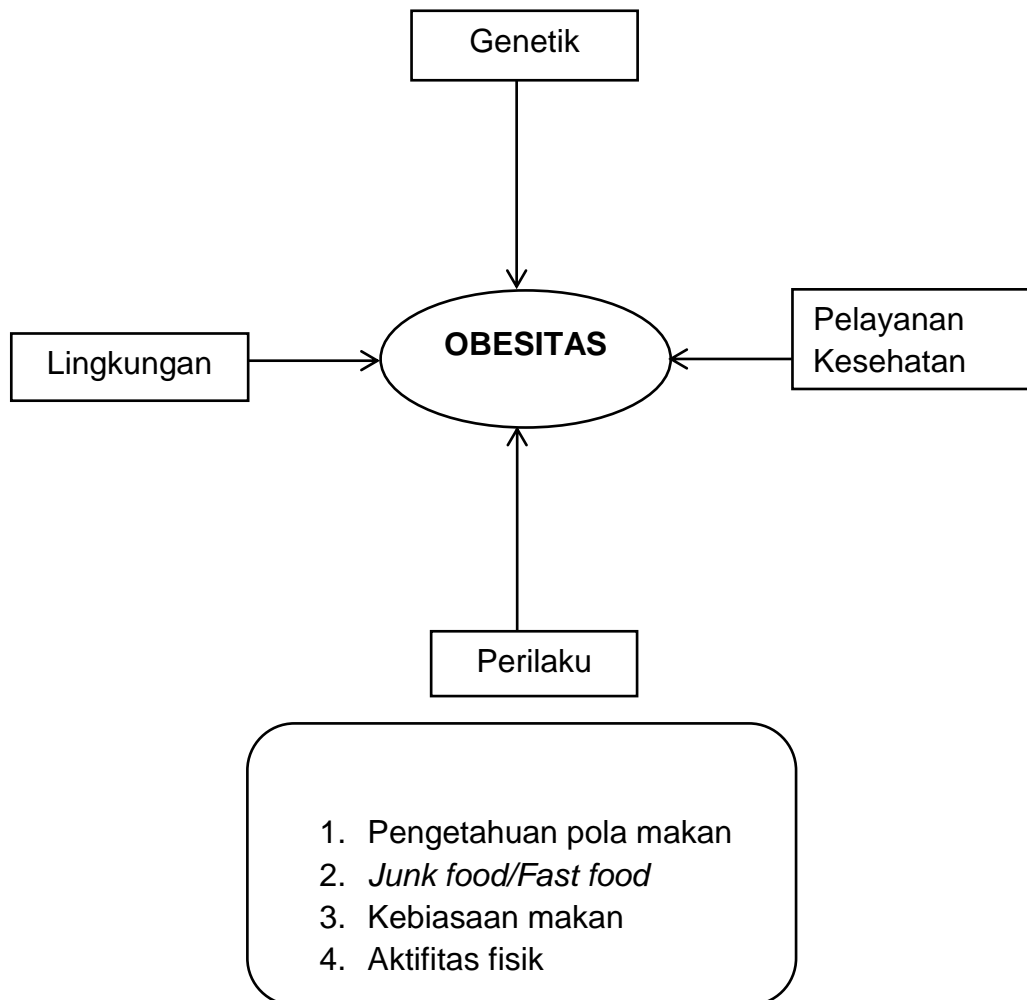
Artinya : Maka hendaklah manusia itu memperhatikan makannya.

Makan merupakan suatu kebutuhan yang paling utama bagi setiap orang, makanan yang di makan akan berpengaruh pada metabolisme yang ada dalam tubuh. Metabolisme mampu memproses suatu zat, yang dalam zat itu di rubah secara kimia ataupun secara mekanik yang setelah itu dirubah menjadi nutrisi, dan nutrisi berubah menjadi energi. Demikian Rasullulah SAW menyampaikan bahwa yang berlebihan itu membuat imam menjadi lemah yang hanya memenuhi nafsu makan saja. Makan dalam berlebihan dapat menimbulkan terjadinya penyakit yang membuat tubuh tidak mampu mencerna segala makanan yang masuk ke dalam tubuh dan dapat mengakibatkan penumpukan lemak dalam tubuh sehingga tubuh menjadi tidak ideal atau biasanya di sebut obesitas (Kusumawardani Anggelia, et., 2020). Dalam firman Allah SWT. (QS. Al-Araf/7:31)

خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ
يٰٓأَيُّهَا آدَمُ

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

C. Kerangka Teori



Gambar 2. 1 Kerangka teori penelitian H.L BLOOM

Sumber (Kurdanti et al., 2015)

D. Kerangka Konsep

Kerangka konsep dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :



Gambar 2. 2 Kerangka Konsep

E. Hepotesis/Pertanyaan Penelitian

1. Hipotesis Alternatif (Ha) : Adanya hubungan pengetahuan pola makan dengan obesitas pada masa pandemi di SMKN 5 Samarinda
2. Hipotesis Nol (H0) : Tidak ada Hubungan pengetahuan pola makan dengan obesitas pada masa pandemi di SMKN 5 Samarinda