

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Tinjauan pustaka penelitian

##### 1. Obesitas

###### a. Pengertian Obesitas

Obesitas pada saat ini telah menjadi masalah kesehatan dan berhubungan dengan terjadinya peningkatan penyakit tidak menular. Prevalensi obesitas meningkat baik di negara maju maupun negara berkembang. *World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa pada tahun 2008 sekitar 1,4 miliar orang dewasa usia 20 tahun ke atas mengalami obesitas dengan prevalensi sebesar 10% pada pria dan 14% pada wanita. Penelitian yang dilakukan oleh *Asia Pasific Cohort Study Collaboration* menunjukkan peningkatan pandemi obesitas sebesar 20% hingga 40% dari tahun ke tahun.

Obesitas tidak hanya ditemukan pada usia dewasa, tetapi juga pada remaja. Obesitas pada usia remaja akan meningkatkan risiko obesitas pada usia dewasa. Prevalensi obesitas di dunia pada remaja mengalami peningkatan dari 7% menjadi 19% dan 5% menjadi 17% pada usia 12-19 tahun selama masa periode dari tahun 1980- 2004. (Rafiony *etal.*, 2015)

Survey di Laos pada tahun 2008 yang dilakukan di 5 pedesaan dan 4 perkotaan distrik kesehatan ibu kota Vientiane

menemukan pada usia remaja prevalensi obesitas yang cukup tinggi pada remaja dan dewasa tingginya angka obesitas telah dijelaskan di negara-negara Asia Tenggara. (Pengpid et al., 2020)

#### **b. Penyebab Obesitas**

Obesitas ini disebabkan karena aktivitas fisik yang kurang, disamping masukan makanan padat energi yang berlebihan. Obesitas pada remaja meningkatkan risiko penyakit kardiovaskuler pada saat dewasa karena kaitannya dengan sindroma metabolik yang terdiri dari resistensi insulin/hiperinsulinemi, intoleransi glukosa/diabetes melitus, dislipidemia, hiperurisemia, gangguan fibrinolisis, dan hipertensi. (Hendra et al., 2016)

Faktor penyebab obesitas pada remaja bersifat multifaktorial. Peningkatan konsumsi makanan cepat saji (fast food), rendahnya aktivitas fisik, faktor genetik, pengaruh iklan, faktor psikologis, status sosial ekonomi, program diet, usia, dan jenis kelamin merupakan faktor-faktor yang berkontribusi pada perubahan keseimbangan energi dan berujung pada kejadian obesitas. (Kurdanti et al., 2015)

Di negara-negara yang sedang berkembang, faktor yang mempengaruhi tingginya prevalensi obesitas adalah adanya perubahan gaya hidup dan pola makan. Pola makan terutama di kota besar, bergeser dari pola makan tradisional ke pola makan

barat terutama dalam bentuk *fast food*. Pergeseran pola makan yang komposisinya mengandung tinggi kalori, lemak, karbohidrat, kolesterol serta natrium, namun rendah serat seperti *fast food* dan *soft drink* menimbulkan ketidak seimbangan asupan gizi dan merupakan salah satu faktor risiko terhadap munculnya obesitas pada remaja. Obesitas pada remaja berisiko menjadi obesitas pada saat usia dewasa dan berpotensi dapat menyebabkan penyakit kardiovaskuler dan metabolik. (Rafiony *et al.*, 2015)

### c. Klasifikasi Obesitas

Obesitas dibagi menjadi 2 tipe yaitu : (Husnah, 2012)

#### 1) Obesitas Tipe Android atau Tipe Sentral

Badan berbentuk gendut seperti gentong, perut membuncit ke depan, banyak didapatkan pada kaum pria. Tipe ini cenderung akan timbul penyakit jantung koroner, diabetes dan stroke.

#### 2) Obesitas Tipe Ginoid

Banyak pada kaum wanita terutama yang telah masuk masa menopause, panggul dan pantatnya besar, dari jauh tampak seperti buah pir.

Cara melakukan penentuan obesitas:

#### 1) BMI (*Body Mass Index*)

Dengan mengukur tinggi badan (dalam meter) dan berat badan (dalam kilogram), kemudian masukkan ke dalam rumus berikut.

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

Tabel dibawah klasifikasi status gizi orang dewasa di Asia Pasifik berdasarkan IMT menurut kriteria *World Health Organization* (WHO) tahun 2004. Tinggi Badan (m)

**Tabel 2.1 Tabel IMT**

<b>Status Gizi</b>	<b>IMT (BMI)</b>
Underweight	<18,5 kg/m <sup>2</sup>
Normal	18.5 - 22,9 Kg/m <sup>2</sup>
Overweight	≥23 Kg/m <sup>2</sup>
Beresiko	23,5 - <25,0 Kg/m <sup>2</sup>
Obesitas I	25,0 - <30,0 Kg/m <sup>2</sup>
Obesitas II	≥30,0 Kg/m <sup>2</sup>

Sumber (WHO) 2004.

Untuk orang Asia, BMI normal rata-rata adalah 18,5 - 23, sedangkan menurut WHO, idealnya adalah 22 - 25.2,7 Jika BMI di atas 25, harus berhati-hati agar ketat menjaga diet serta berolahraga secara teratur. (Husnah, 2012)

#### **d. Dampak Obesitas**

##### 1). Bagi kesehatan

Dampak obesitas cukup luas terhadap berbagai penyakit kronik degeneratif seperti hipertensi, penyakit jantung koroner, stroke, kanker dan diabetes tipe 2 serta kelainan tulang. Akibat banyaknya penyakit yang bisa ditimbulkan oleh obesitas sehingga angka morbiditas dan mortalitas penderita obesitas cukup tinggi. Sehingga obesitas berdampak terhadap

biaya kesehatan baik yang langsung maupun yang tidak langsung. Diperkirakan di negara maju obesitas menghabiskan 2-10% biaya kesehatan nasional masing-masing Negara setiap tahun. Di negara berkembang bisa melebihi dari 10%. (Masrul, 2018)

2). Bagi psikologis

Remaja cenderung lebih mengalami gangguan dan permasalahan psikososial. Hal ini terjadi karena remaja memiliki penilaian negatif terhadap tubuhnya dan mereka lebih memiliki ketertarikan yang tinggi terhadap hubungan interpersonal. Remaja memiliki korelasi yang lebih tinggi pada persepsi berat badan bila dibandingkan dengan remaja putra. Ketidakpuasan akan citra tubuh yang terjadi pada remaja putri dapat memicu terjadinya perundungan dan depresi. (Utami *et al.*, 2018)

**e. Pencegahan obesitas**

Obesitas merupakan kelainan yang terjadi akibat perilaku individu dan lingkungan tempat tinggal. Oleh karena itu, untuk mencegah obesitas, layanan konseling hukum dan sukarela menjadi wajib. Obesitas dapat dicegah atau diobati berdasarkan pendekatan berikut. (Linger & Diress, 2020).

1). Mengembangkan Rencana Gaya Hidup Tanpa Jalan.

Aktivitas fisik, mengurangi waktu duduk, mengurangi konsumsi fast food, tidur 7-9 jam per hari, menghindari

merokok, dan kebiasaan minum alkohol moderat merupakan intervensi yang efektif untuk mengurangi obesitas. (Linger & Diress, 2020)

## 2). Terapi pengobatan obesitas

Obat yang bekerja di usus menghambat penyerapan lemak atau kalori ke dalam tubuh dan obat yang bekerja secara sentral pada pusat pengaturan nafsu makan di otak, sehingga nafsu makan dapat ditekan. Sebenarnya masih ada obat yang beredar akhir-akhir ini disebut sebagai *fat burner*, yang bekerja membakar lemak di bawah kulit pada orang gemuk. Beberapa obat lain yang bekerja mengatur hormon tertentu, dapat pula dipakai menekan nafsu makan seseorang. Datanglah berkonsultasi kepada dokter anda untuk mendapatkan obat yang cocok dalam menurunkan berat badan. (Husnah, 2012)

## 3). Pembedahan.

Bedah metabolik dan bariatrik pada populasi anak-anak memberikan pengobatan efektif berbasis bukti untuk obesitas berat dan penyakit komorbid terkait di AS (Amerika Serikat). (Linger & Diress, 2020)

## 2. **Fast food**

Di negara-negara yang sedang berkembang, faktor yang mempengaruhi tingginya prevalensi obesitas adalah adanya perubahan gaya hidup dan pola makan. Pola makan terutama di kota besar bergeser dari pola makan tradisional ke pola makan barat terutama dalam bentuk *fast food*. Pergeseran pola makan yang komposisinya mengandung tinggi kalori, lemak, karbohidrat, kolesterol serta natrium, namun rendah serat seperti *fast food* dan *soft drink* menimbulkan ketidak seimbangan asupan gizi dan merupakan salah satu faktor risiko terhadap munculnya obesitas pada remaja. (Rafiony *et al.*, 2015).

### a) **Jenis makanan *fast food***

Makanan fast food terdiri 2 jenis yaitu :

#### 1. *Western fast food*

*Western fast food* merupakan makanan yang terjangkau, cepat dalam penyajian memiliki total energi, lemak, gula, Natrium yang tinggi dan rendah serat serta vitamin seperti: *hamburger, frenchfries, pizza, fried chicken* dan *sandwich*.

(Bonita & Fitranti, 2017)

#### 2. Tradisional *fast food*

Tradisional *fast food* juga memiliki kandungan gizi yang tidak seimbang seperti : nasi goreng, bakso, mie ayam, soto dan sate ayam. (Bonita & Fitranti, 2017)

### **b) Dampak buruk makanan *fastfood***

Berikut dampak buruk mengkonsumsi fast food menurut (Pamelia, 2018). yaitu:

1. Terjadinya obesitas
2. Meningkatnya faktor risiko Hipertensi
3. Meningkatnya faktor risiko Diabetes
4. Meningkatnya faktor risiko kanker

### **c) Upaya pencegahan dampak negatif konsumsi *fastfood***

Berikut beberapa upaya pencegahan agar terhindar dari dampak buruk mengkonsumsi *fast food* menurut: (Handayani, 2019)

1. Membatasi konsumsi *fast food* dalam periode tertentu
2. Mengganti makanan ringan dengan sayur dan buah buahan
3. Memilih katering yang menyediakan makanan sehat
4. Perbanyak minum air putih

### **3. *Softdrink***

Soft drink adalah minuman berkarbonasi dengan tambahan pemanis atau perasa. Berdasarkan zat pemanis yang digunakan soft drink terbagi menjadi sugar-sweetened soft drink yaitu soft drink dengan pemanis berbahan dasar gula dan non-sugar soft drink yang menggunakan pemanis buatan beberapa zat yang sering ditambahkan ke dalam soft drink antara lain kafein, sakarin, fruktosa, asam benzoat, asam sorbat, aspartam dan asam fosfat. Kafein adalah bahan pada *soft drink* yang teridentifikasi sebagai



faktor risiko terjadinya obesitas. (Berawi & Dzulfiqar, 2017).

**a). Jenis jenis minuman *softdrink*:**

Berikut beberapa jenis minuman *soft drink* terdiri dari : coca cola, sprite, fanta, dan pepsi. (Asrin *et al.*, 2013)

**b). Dampak buruk mengkonsumsi minuman *soft drink***

Berikut beberapa dampak buruk dari mengkonsumsi *soft drink* menurut: (Tania, 2016)

1. Terjadinya obesitas
2. Diabetes
3. Karies gigi
4. Osteoporosis

**c). Upaya pencegahan dampak negatif konsumsi *soft drink*:**

Berikut beberapa upaya pencegahan dampak negatif minuman *soft drink* menurut: (Dharmawati, 2013)

1. Sebaiknya mengganti minuman ringan mengandung asam dengan minuman lain yang kurang bersifat erosive.
2. Jangan menyikat gigi segera setelah mengonsumsi minuman ringan.
3. Usahakan minum susu, air putih atau makan keju setelah mengonsumsi minuman ringan yang mengandung asam.
4. Meminum minuman ringan hanya pada waktu makan.

#### 4. Remaja

Masa remaja merupakan salah satu periode tumbuh kembang yang penting dan menentukan pada periode perkembangan berikutnya.

Perilaku makan bagi sebagian besar remaja menjadi bagian gaya hidup sehingga kadang pada remaja sering memiliki perilaku makan yang tidak seimbang, diantaranya melewatkan minum air putih saat makan dan memilih minum minuman *soft drink*. Obesitas tidak hanya ditemukan pada usia dewasa, tetapi juga pada remaja. Obesitas pada usia remaja akan meningkatkan risiko obesitas pada usia dewasa. Prevalensi obesitas di dunia pada anak-anak usia 6-11 tahun mengalami peningkatan dari 7% menjadi 19% dan 5% menjadi 17% pada usia 12-19 tahun selama masa periode dari tahun 1980- 2004. (Rafiony *et al.*, 2015)

Masalah obesitas banyak dialami oleh beberapa golongan masyarakat salah satunya remaja. Kelebihan berat badan pada remaja telah di hubungkan dengan naiknya kadar insulin plasma, lipid darah, dan kadar lipoprotein naik, dan kenaikan tekanan darah, yang merupakan faktor yang diketahui dihubungkan dengan morbiditas orang dewasa akibat obesitas. (Kurdanti *et al.*, 2015)

Masa remaja merupakan salah satu periode tumbuh kembang yang penting dan menentukan pada periode perkembangan berikutnya. Perilaku makan bagi sebagian besar remaja menjadi bagian gaya hidup sehingga kadang pada remaja

sering memiliki perilaku makan yang tidak seimbang sering mengonsumsi softdrink. (Kurdanti *et al.*, 2015)

## B. Tinjauan Sudut Pandang Islami

### 1. Qs. Al- A'rafayat

وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

المُسْرِفِينَ

Artinya : “Makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan.

Sungguh Allah tidak menyukai orang yang berlebih lebihan”

Rasulullah sendiri menganjurkan pada umatnya agar tidak berlebihan dalam makan dan minum. Beliau menyarankan agar seseorang makan dan minum dalam kadar yang sedikit, cukup makan beberapa suapan dengan kadar yang dapat menegakkan punggungnya. Hal ini seperti yang dijelaskan dalam hadits.

### 2. Rasulullah bersabda

ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطن، بحسب ابن آدم أكالات يُقمن صلبه، فإن كان لا محالة،

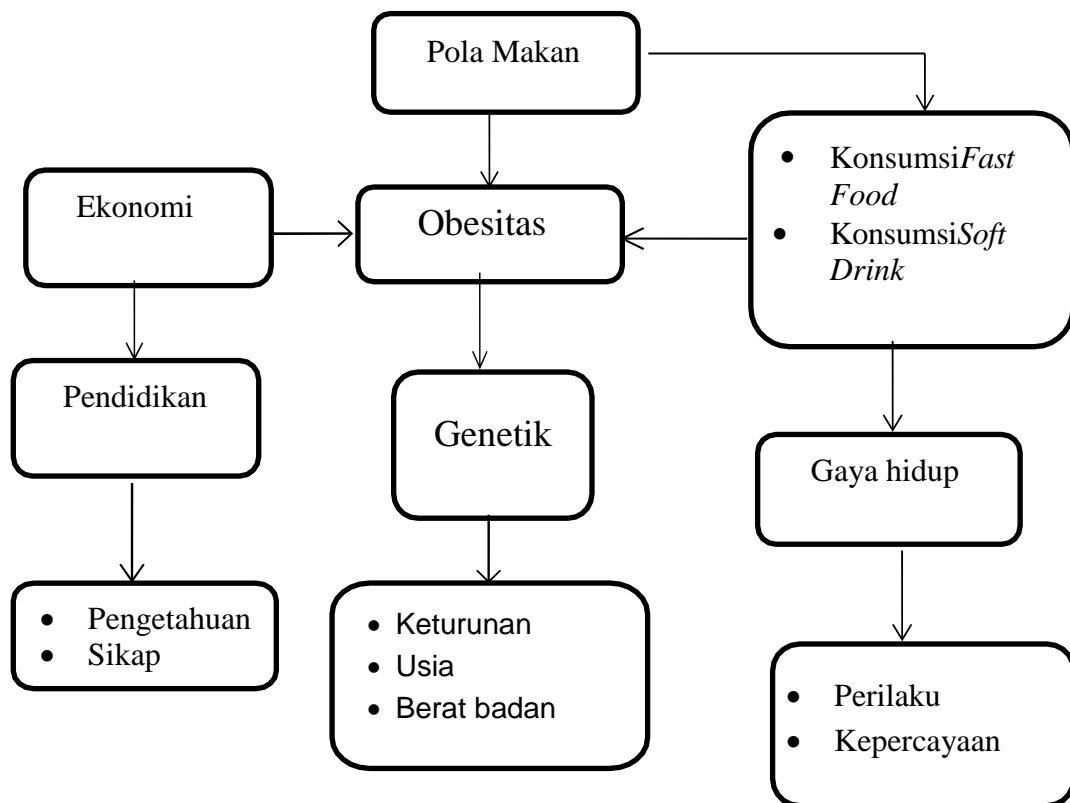
فثلث لطعامه، وثلث لشرابه، وثلث لنفسه

Artinya : “Tiada tempat yang manusia isi yang lebih buruk ketimbang perut. Cukuplah bagi anak adam memakan beberap suapan untuk menegakkan punggungnya. Namun jika ia harus (melebihinya) maka hendaknya sepertiga perutnya (diisi) untuk makanan, sepertiga untuk minuman”.

Menurut Majid bin su'ud al- usyan, hadits diatas menunjukkan

makan berlebihan mendatangkan bahaya bagi kesehatan tubuh hukumnya adalah makruh, berbagai penyakit yang diakibatkan makan berlebih diantaranya yaitu obesitas, kolesterol, dan asam urat.

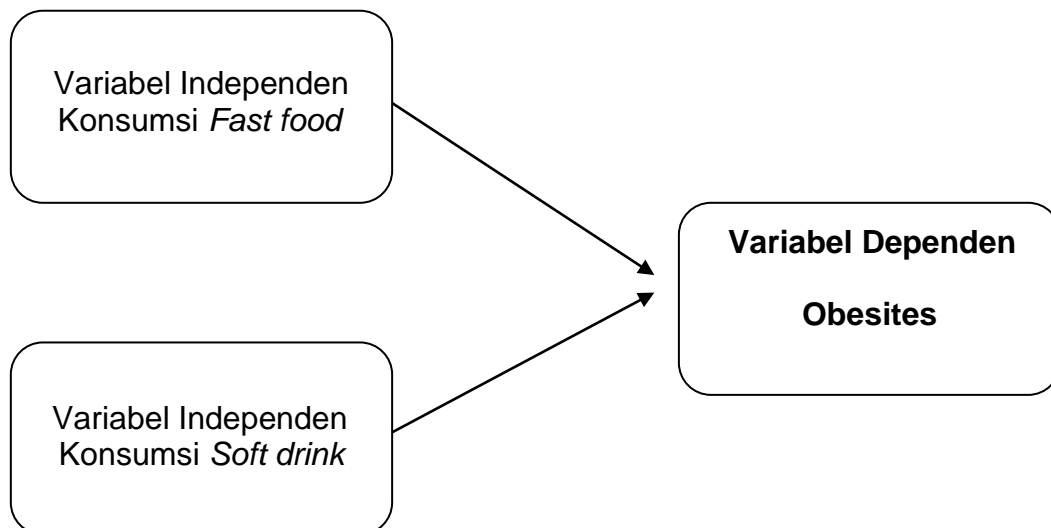
### C. Kerangka Teori Penelitian



Gambar 2.1 Kerangka Teori Penelitian Hendrik L Blum

#### D. Kerangka Konsep

Kerangka konsep pada penelitian ini hanya berfokus pada penelitian yang akan dilakukan yaitu konsumsi *soft drink* dan *fast food* sebagai variabel independen, sedangkan obesitas sebagai variabel dependen.



**Gambar 2.2 Kerangka Konsep Penelitian**

#### E. Hipotesis

Berdasarkan kerangka teori, penelitian yang relevan dan kerangka konsep yang telah dijabarkan dapat ditarik hipotesis sebagai berikut :

1. Hipotesis alternatif ( $H_a$  1)

Ada hubungan antara konsumsi *Fast food* terhadap obesitas pada remaja di Laos.

2. Hipotesis Nol ( $H_0$ 1)

Tidak ada hubungan antara konsumsi *Fast food* terhadap obesitas pada remaja di Laos.

3. Hipotesis Alternatif ( $H_a$ )

Ada hubungan antara konsumsi *Soft drink* terhadap obesitas pada remaja di Laos.

4. Hipotesis Nol ( $H_0$ )

Tidak ada hubungan antara konsumsi *Soft drink* terhadap obesitas pada remaja di Laos.