

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Obesitas

1. Definisi Obesitas

Obesitas merupakan masalah yang sering ditemukan di seluruh dunia. Overweight dan obesitas adalah suatu kondisi yang perbandingan berat badan dan tinggi badan melebihi standar yang ditentukan. Menurut World Health Organization (WHO), obesitas adalah penimbunan atau akumulasi dari lemak yang dapat mengganggu kesehatan. Setiap orang memerlukan sejumlah lemak tubuh untuk menyimpan energi. Rata-rata wanita memiliki lemak tubuh yang lebih banyak dibandingkan pria. Perbandingan yang normal antara lemak tubuh dengan berat badan adalah sekitar 25-30% pada wanita dan 18-23% pada pria. Wanita dengan lemak tubuh lebih dari 30% dan pria dengan lemak tubuh lebih dari 25% dianggap mengalami obesitas. Seseorang yang memiliki berat badan 20% lebih tinggi dari nilai tengah kisaran berat badannya yang normal dianggap mengalami obesitas. Obesitas digolongkan menjadi 3 kelompok : 1) Obesitas ringan. Kelebihan berat badan 20-40% 2) Obesitas sedang. Kelebihan berat badan 41-100% 3) Obesitas berat. Kelebihan berat badan >100% (Obesitas berat ditemukan sebanyak 5% dari antara orang-orang yang gemuk) (WHO,2014).

2. Gejala gejala terjadinya obesitas

Penimbunan lemak yang berlebihan dibawah diafragma dan di dalam dinding dada bisa menekan paru-paru, sehingga timbul gangguan pernafasan dan sesak nafas, meskipun penderita hanya melakukan aktivitas yang ringan. Gangguan pernafasan bisa terjadi pada saat tidur dan menyebabkan terhentinya pernafasan untuk sementara waktu (tidur apneu), sehingga pada siang hari penderita sering merasa ngantuk. Obesitas bisa menyebabkan berbagai masalah ortopedik, termasuk nyeri punggung bawah dan memperburuk osteoarthritis (terutama di daerah pinggul, lutut dan pergelangan kaki). Juga kadang sering ditemukan kelainan kulit, seseorang yang mengalami obesitas perubahan tubuh yang berkaitan dengan berat badannya,

sehingga panas tubuh tidak dapat dibuang secara efisien dan mengeluarkan keringat yang lebih banyak. Sering ditemukan edema (pembengkakan akibat penimbunan sejumlah cairan) di daerah tungkai dan pergelangan kaki.

3. Faktor yang Menyebabkan Obesitas

1) Faktor genetik

Remaja yang memiliki orang tua dengan badan gemuk akan mewariskan tingkat metabolisme yang rendah dan memiliki kecenderungan kegemukan bila dibandingkan dengan remaja yang memiliki orang tua dengan berat badan normal. Peningkatan insidensi obesitas pada sebagian besar kasus bukan merupakan faktor genetik melainkan faktor eksternal yang berperan lebih besar.

2) Kuantitas dan Kualitas Makanan

Peningkatan konsumsi makanan olahan yang mudah dikonsumsi menyebabkan pergeseran kebiasaan makan pada remaja. Makanan tersebut yaitu makanan cepat saji (ready prepared food) dan makanan cepat saji yang mempunyai densitas energi yang lebih tinggi daripada makanan tradisional pada umumnya, sehingga menyebabkan energi masuk secara berlebihan.

3) Status Sosial Ekonomi

Pendapatan dari seseorang juga berpengaruh dalam terjadinya obesitas. Seseorang dengan pendapatan yang besar dapat membeli makanan jenis apa pun, baik itu makanan bergizi, makanan sehat, makanan tinggi kalori seperti junk food, fast food, soft drink dan masih banyak lainnya. Seseorang dengan pendapatan yang rendah cenderung mengkonsumsi makanan yang kurang bergizi ataupun makanan kurang higienis yang dapat menyebabkan suatu kondisi tubuh yang buruk untuk mereka.

4) Kemajuan teknologi

Kemajuan teknologi menyebabkan orang tidak melaksanakan kegiatan secara manual yang memerlukan banyak energi. Orang yang menggunakan kendaraan bermotor semakin banyak daripada orang yang

berjalan kaki atau bersepeda. Komputer, internet, dan video game juga telah menjadi gaya hidup remaja belakangan ini sehingga akan meningkatkan sedentary time dari remaja.

5) Lingkungan

Perilaku hidup sehari-hari dan budaya suatu masyarakat akan mempengaruhi kebiasaan makan dan aktivitas fisik tertentu. Lingkungan keluarga sangat berperan dalam pola makan dan kegiatan yang dikerjakan dalam sehari-hari. Hal ini juga berkaitan dengan pendidikan di sekitar lingkungannya.

6) Aspek psikologis

Asupan makanan pada setiap individu, dapat dipengaruhi oleh kondisi mood, mental, kepribadian, citra diri, persepsi bentuk tubuh, dan sikap terhadap makanan dalam konteks sosial.

B. Upaya Pencegahan Obesitas

1. Banyak Makan Buah dan Sayuran

Sangat penting untuk mengajak anak makan buah dan sayuran. Selain membantu menurunkan berat badan, makan buah dan sayur juga bisa dijadikan sebagai gaya hidup yang lebih sehat, yang sebenarnya menyenangkan untuk anak. Tantangan yang harus dilakukan pada anak adalah mengajak makan buah dan sayuran berwarna-warni yang berbeda setiap hari. Tingkatkan frekuensi makan buah dan sayur sepanjang hari dengan bertahap untuk meningkatkan jumlah antioksidan dan metabolisme yang sehat bagi anak. Jangan pernah bosan mempromosikan buah pada anak. Bisa dilakukan dengan cara meletakkan buah di atas meja, atau tempatkan sayuran yang siap disantap di dalam piring yang ditutupi dengan plastik, lalu simpan di dalam lemari es. Sediakan jus buah di dalam lemari es, agar anak memilih minuman ini daripada minuman lain. Jus buah tanpa gula kaya

vitamin, mineral, dan antioksidan, tapi harus diingat kadar kalori dan gula buah cukup tinggi sehingga tetap harus dibatasi (Rachmawati, 2012).

2. Pola Aktivitas Anak Olahraga

Anak diajak melakukan olahraga, bisa mulai olahraga ringan, seperti naik sepeda atau bermain dengan aktivitas lari, misalnya sepak bola, jalan-jalan di taman kota atau kebun bunga, atau berenang. Kegiatan ini sebaiknya dilakukan selama 60 menit per hari. Olahraga bisa terapung pada kemauan dan kondisi anak menuju aktivitas lebih berat, seperti berlari, bermain sepak bola, atau bermain keranjang. Batasi aktivitas anak yang diam aktivitas anak yang menetap atau konstan. Sangat mengkhawatirkan jika waktu bermain gawai sudah merampas waktu aktif anak. Kegiatan ini akan lebih berbahaya jika dilakukan sambil ngemil atau makan makanan padat.

Aktivitas fisik memerlukan energi di luar kebutuhan untukmetabolisme basal. Aktivitas fisik adalah gerakan yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya. Selama aktivitas fisik, otot membutuhkan energi di luar metabolisme untuk bergerak, sedangkan jantung dan paru-paru memerlukan tambahan energi untuk mengantarkan zat-zat gizi dan oksigen ke seluruh tubuh dan untuk mengeluarkan sisa-sisa dari tubuh. Kebutuhan tenaga basal sangat beragam antar individu. Demikian pula kebutuhan tenaga untuk aktivitas juga beragam tergantung pada aktivitas seseorang. Obesitas banyak dijumpai pada orang yang kurang melakukan aktivitas fisik dan kebanyakan duduk. Kurangnya pemanfaatan tenaga akan menyebabkan simpanan tenaga tidak akan banyak digunakan dan lambat laun akan semakin bertumpuk sehingga menyebabkan obesitas (Rachmawati, 2012).

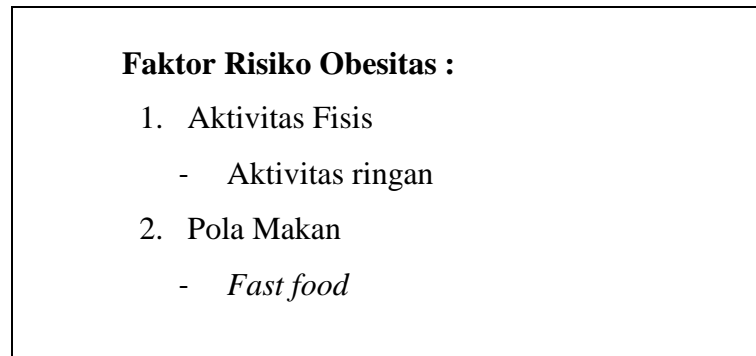
3. Pola Makan yang Baik

Pola makan adalah susunan makanan termasuk jenis dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi dalam frekuensi jangka waktu tertentu. Pola makan yang sehat harus menjadi bagian dalam gaya hidup anak sedini mungkin untuk mencegah obesitas. Pola makan yang tidak baik, antara lain makan makanan dalam porsi besar yang melebihi kebutuhan tubuh, makan makanan tinggi lemak, tinggi kalori, tinggi

karbohidrat sederhana, dan rendah serat. Pola makan berdasarkan perilaku makan. Perilaku makan seorang anak didapatkan dari pengalamannya terhadap benda, kejadian, dan orang di sekitarnya. Perilaku makan pada anak juga diinformasikan oleh budaya dan paparan terhadap pesan sosial atau iklan, dan aktivitas fisik. Perilaku makan yang salah adalah tindakan memilih makanan yang tidak sehat seperti makanan dan minuman dalam kemasan dan junk food. Informasi media iklan atau media sosial yang baik dapat membantu menciptakan perilaku makan yang baik. Pola makan tinggi lemak jenuh dan gula, rendah serat, dan rendah zat gizi mikro akan menyebabkan masalah kegemukan, gizi lebih, serta meningkatkan radikal bebas yang dapat memicu munculnya penyakit degeneratif. Kegemukan lebih banyak terkait dengan jenis atau apa yang dimakan.

C. Kerangka Konsep

Berdasarkan jurnal-jurnal penelitian yang dijadikan sebagai bahan studi literatur aktivitas fisik, aktifitas ringan berhubungan dengan kejadian obesitas, dengan cara wawancara dan melakukan pengisian kuesioner, dengan 4 kategori (skor 1 hingga 4) kategori yang diberikan adalah sangat setuju; setuju; tidak setuju; dan sangat tidak setuju, dengan skala ordinal. Pola makan juga merupakan salah satu penyebab terjadinya obesitas, pola makan yang tidak sesuai yaitu konsumsi fast food seperti beef burger, cheese burger, burger regular, es krim, steak, mi ayam, bakso, mi instan, somay, batagor dll. Dengan menggunakan survei konsumsi pangan dengan menggunakan semi quantitative food frequency questionnaire (SQ-FFQ) dikategorikan tinggi jika skor $\geq 322,16$ kkal dengan skala ordinal.



Gambar 1. 1 Kerangka Konsep