

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pengertian Perilaku

Menurut Skinner (1976) yang dikutip dari Octavia (2015) perilaku merupakan respon atau reaksi seseorang terhadap stimulus (rangsangan) yang berasal dari luar dan dari dalam individu tersebut. Jadi, perilaku merupakan hasil hubungan antara stimulus dan respon. Teori ini disebut dengan teori “S-O-R”, maka perilaku manusia dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu:

1. Perilaku Tertutup (*Convent Behaviour*)

Perilaku tertutup terjadi apabila respon terhadap stimulus tersebut masih belum dapat diamati orang lain dari luar secara luas. Bentuk perilaku tertutup yang dapat diukur adalah pengetahuan dan sikap.

2. Perilaku Terbuka (*Overt Behaviour*)

Perilaku terbuka terjadi apabila respon terhadap stimulus tersebut dapat diamati orang lain dari luar. Perilaku berupa tindakan atau praktik.

2.2 Pengertian Pengetahuan dan Sikap

2.2.1 Pengertian Pengetahuan

Pengindraan terjadi melalui panca indra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba dengan sendiri. Pada waktu pengindraan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian persepsi terhadap obyek. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan dalam kamus bahasa Indonesia disebutkan bahwa pengetahuan atau tahu adalah mengerti sesudah dilihat atau sesudah menyaksikan, mengalami atau setelah diajari.

Pengetahuan yang dimaksud disini adalah pengetahuan siswi terhadap penggunaan obat pelangsing. Dengan pengetahuan yang cukup diharapkan dapat memberi pengaruh yang baik terhadap sikap siswi dalam penggunaan obat pelangsing yang aman.

Pengetahuan memiliki 6 tingkatan :

a. Tahu (*know*)

Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) terhadap suatu yang spesifik dan seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima.

b. Memahami (*comprehension*)

Memahami artinya sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dimana dapat menginterpretasikan secara benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi terus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan dan sebagainya terhadap suatu objek yang dipelajari.

c. Aplikasi (*application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi ataupun kondisi riil (sebenarnya). Aplikasi disini dapat diartikan aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip dan sebagainya dalam konteks atau situasi lain.

d. Analisis (*analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menyatakan materi atau suatu objek kedalam komponen-komponen tetapi masih didalam struktur organisasi tersebut dan masih ada kaitannya satu sama lain.

e. Sintesis (*syntesis*)

Sintesis yang dimaksud menunjukkan pada suatu kemampuan untuk melaksanakan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi yang ada.

f. Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian – penilaian itu berdasarkan suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada.

2.2.2 Pengertian Sikap

Notoatmodjo (2010) mendefinisikan sikap adalah reaksi atau respon seseorang yang masih tertutup terhadap suatu stimulus atau objek. Seperti halnya dengan pengetahuan, sikap juga memiliki beberapa tingkatan yaitu :

- a. Menerima (receiving) diartikan bahwa seseorang mau dan memperhatikan rangsangan yang diberikan kepada objek.
- b. Merespon (responding) berarti memberikan jawaban apabila ditanya, mengerjakan dan menyelesaikan tugas yang diberikan.
- c. Menghargai (valuing) diartikan mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan dengan orang lain terhadap suatu masalah adalah indikasi dari menghargai.
- d. Bertanggungjawab (responsible) berarti tanggung jawab atas segala sesuatu yang telah dipilihnya dengan segala resiko merupakan sikap yang paling tinggi.

2.3 Kegemukan

2.3.1 Pengertian Kegemukan

Kegemukan atau obesitas merupakan masalah kompleks yang disebabkan oleh beberapa faktor. Gemuk dapat disebabkan oleh sifat alami yang dibawa gen dan faktor keturunan. Namun, ada juga gemuk yang tidak terkait gen alami yang menurun. Gemuk alami dibawa oleh gen pembawa sifat gemuk yang diturunkan oleh orangtua, sedangkan gemuk tidak alami dapat terjadi karena faktor di luar gen seperti kebiasaan orangtua yang ditularkan kepada anaknya, misalnya pola makan, malas bergerak, dan penyakit tertentu (Lanny, 2011).

Sedangkan menurut WHO dalam P2PTM (Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular) Kemenkes RI (2018) obesitas merupakan penumpukan lemak yang berlebihan akibat ketidakseimbangan asupan energi (*energy intake*) dengan energi yang digunakan (*energy expenditure*) dalam waktu lama.

Kegemukan sendiri ada 2 macam, yaitu *overweight* dan *obesitas*. *Overweight* adalah penumpukan jaringan lemak tubuh yang abnormal dengan batasan berat badan antara 10-20% dari berat badan normal. Sementara *obesitas* adalah berat badan yang lebih tinggi dari berat badan yang dianggap

sehat untuk tinggi badan tertentu CDC (*Centers for Disease Control and Prevention*) (Anonim,2016) dalam (Paulina,2007).

2.3.2 Faktor penyebab kegemukan

Banyak faktor yang berpengaruh terhadap kelebihan berat badan atau kegemukan pada seseorang, diantaranya faktor genetika (bawaan), serta pola dan gaya hidup. Pola makan dan gaya hidup merupakan faktor yang memiliki peran penting dalam terjadinya kegemukan. Pola makan dan gaya hidup yang dimaksud antara lain yaitu pola *intake* (pemasukan) makanan, dan penggunaan energi yang tidak seimbang, Pola *intake* adalah keseimbangan zat-zat makanan yang dikonsumsi oleh tubuh, baik jumlah dan mutu gizinya. Penggunaan energy merupakan pengeluaran kalori dalam tubuh melalui aktivitas sehari-hari dan olahraga (Paulina, 2007). Faktor-faktor lain penyebab kegemukan adalah :

- a. Kebiasaan makan yang buruk, seperti konsumsi makanan yang melebihi kebutuhan tubuh.
- b. Kebiasaan "*mengemil*".
- c. Adanya anggapan yang salah, yaitu bahwa anak yang gemuk adalah sehat, sehingga anak makan terus tanpa control.
- d. Gangguan hormonal, seperti kelainan hormon insulin dan tiroid. Kelainan ini menyebabkan gangguan metabolisme zat gizi di dalam tubuh, namun kelainan ini jarang ditemukan.
- e. Faktor keturunan (genetik).
- f. Faktor psikologi (stres).

2.3.3 Terapi kegemukan

Terapi kegemukan yang tepat pada dasarnya adalah mengatur pola makan, dan latihan fisik atau gerak badan. Upaya untuk mengatasi kegemukan dapat dilakukan dengan berbagai cara, tetapi perlu diingat bahwa untuk menurunkan berat badan harus memperhatikan faktor-faktor agar tidak menimbulkan masalah bagi kesehatan.

- a. Kesadaran akan pentingnya penampilan maupun kesehatan membuat para penderita kegemukan berupaya menurunkan berat badan mereka, tapi

sayangnya sebagian dari mereka menempuh cara yang kurang tepat untuk menurunkan berat badan, seperti menjalankan diet ketat dengan kandungan kalori yang sangat rendah, sehingga melampaui batas aman dan membahayakan tubuh.

- b. Penggunaan mesin-mesin modern penurun berat badan dalam waktu yang sangat singkat dan tidak proporsional.
- c. Melakukan olahraga secara tidak teratur dan terukur.
- d. Minum pil dan obat-obat pelangsing penurun berat badan yang berdampak negatif bagi kesehatan.

Penatalaksanaan berat badan merupakan upaya yang harus dijalankan secara bersamaan dan terus-menerus. Penerapan penatalaksanaan berat badan harus secara terpadu dengan 4 konsep pendekatan holistik, yaitu: perencanaan makan, aktivitas fisik/olahraga, perubahan perilaku dan pengobatan. Penurunan berat badan secara signifikan dapat dicapai dengan pendekatan holistik yang meliputi:

1. Perencanaan makan pagi yang benar

Makan secara teratur tiga kali dalam sehari dengan komposisi yang tepat, yaitu karbohidrat 50% protein 20% dan lemak 30% dari total kalori.

2. Aktivitas fisik/olahraga

Dengan berolahraga, energi yang kita keluarkan akan meningkat, otot tubuh pun akan menjadi kencang dan secara psikologis orang yang rajin berolahraga biasanya juga lebih fit dan lebih percaya diri.

3. Perubahan tingkah laku

Perubahan tingkah laku yang dimaksudkan adalah menanamkan motivasi dan disiplin diri dalam usaha penurunan berat badan. Termasuk disini membiasakan diri merencanakan makan yang benar dan berolahraga sesuai yang dianjurkan serta menghindari makanan berlemak sebagai pelampiasan stres.

4. Pengobatan

Berkonsultasilah dengan dokter untuk mendapatkan pengobatan yang memungkinkan penurunan berat badan yang lebih efektif dan menjaga penurunan berat badan.

Hal penting yang perlu diingat, jika ingin menurunkan berat badan, disarankan untuk tetap mengonsumsi berbagai jenis asupan dengan komposisi gizi seimbang terdiri dari karbohidrat 50% protein 20% dan lemak 30% dari total kalori. Ini dikarenakan tubuh tetap memerlukan zat gizi tersebut untuk energi, metabolisme, dan memperbaiki sel-sel tubuh yang rusak. Selain itu, tubuh juga memerlukan vitamin dan mineral untuk mengatur cairan, pembentukan sel darah, membantu proses metabolisme dan membentuk hormon/enzim yang tidak bisa diperoleh dari satu jenis asupan/makanan.

2.4 Obat Pelangsing Tubuh

2.4.1 Defenisi Obat Pelangsing

Obat pelangsing artinya obat yang mengandung bahan tertentu untuk mengatur pola makan dan penyerapan nutrisi makanan, yang bertujuan untuk menurunkan berat badan dengan mencegah penambahan lapisan lemak tubuh.

2.4.2 Sifat dan Cara Kerja Obat Pelangsing

Obat pelangsing tubuh mempunyai sifat dan cara kerjanya yang bermacam-macam. Ada yang menekan nafsu makan, mempercepat rasa kenyang, meningkatkan absorpsi lemak, dan *bulk fillers*.

a) Penekan nafsu makan (*anorexan*)

Obat golongan ini berfungsi untuk merangsang susunan saraf pusat (sentral). Cara kerjanya adalah dengan menekan pusat lapar di otak dan mengaktifkan pusat kenyang. Akibatnya, orang tidak nafsu makan. Banyak obat pelangsing di pasaran yang termasuk *anorexan*. Biasanya golongan obat *amphetamine*, *dekstroamfetamine*, *mazindol*, dan *benzfetamin*.

Amphetamine merupakan psikotropika golongan II yang berkhasiat untuk pengobatan dan dapat digunakan dalam terapi dan atau untuk tujuan ilmu pengetahuan serta mempunyai potensi kuat mengakibatkan sindrom ketergantungan, jika penggunaanya salah, jenis obat ini dapat menyebabkan tremor, jantung berdebar, tidak bisa tidur, gelisah, mulut kering, sembelit, hingga alergi. Obat ini tidak boleh digunakan untuk penderita hipertensi, jika orang hipertensi tidak mengerti dan langsung mengonsumsi obat ini, akan menyebabkan tekanan darahnya naik, pembuluh darahnya pecah, dan berakibat kematian.

b) Mempercepat rasa kenyang

Sibutramin hidroklorida termasuk golongan ini. Cara kerjanya juga memengaruhi otak, yaitu memperbanyak produksi serotonin sehingga orang merasa cepat kenyang. Pemakaian obat ini harus sepengetahuan dokter, sehingga efek sampingnya berbahaya. Obat ini bekerja di ujung serabut saraf, sehingga dapat menyebabkan efek tekanan darah naik, gelisa, sulit buang air, dan sakit kepala.

Sibutramin hidroklorida adalah golongan obat keras yang hanya dapat diperoleh dan digunakan berdasarkan resep dokter. Obat keras ini merupakan senyawa kimia yang bekerja dengan cara menghambat ambilan (*reuptake*) norepinefrin, serotonin, dan dopamin. Dengan pengawasan dokter, *sibutramin hidroklorida* digunakan untuk pengobatan *obesitas* (kegemukan).

c) Mempercepat absorpsi lemak

Orlistat termasuk golongan obat yang dapat menghambat absorpsi lemak. Di usus kita ada enzim lipase yang berfungsi memecah lemak agar bisa di serap tubuh. *Orlistat* ini bekerja dengan cara menghambat aktivitas lipase hingga 30% lemak tidak dapat diserap tubuh, melainkan langsung dikeluarkan bersama feses. Enzim lipase memecah lemak menjadi asam lemak yang lebih kecil, yang bisa diserap ke dalam aliran darah, dengan menghambat kerja lipase, *orsilat* mencegah penyerapan lemak dari makanan sampai dengan sepertiganya.

Obat ini tidak memiliki efek samping karena *orlistat* tidak bekerja pada susunan saraf pusat dan tak beredar ke organ-organ tubuh lain, sehingga organ dalam seperti jantung, ginjal dan hati tak berpengaruh. Terapi *orlistat* yang efektif tidak hanya membantu pasien untuk menurunkan berat badan tetapi juga membantu mereka mempertahankan penurunan berat badan yang telah dicapai. Tidak seperti obat penekan nafsu makan yang bekerja di susunan saraf pusat, *orlistat* dapat ditoleransi dengan baik oleh tubuh.

Orang yang mengonsumsi *orlistat* berlebih tak jarang terkena diare, kembung, dan memiliki feses yang berminyak, yang lebih parah ada orang yang haryus memakai popok karena dari anus keluar cairan minyak berlebih. Padahal yang keluar itu bukanlah lemak tubuh, melainkan lemak makanan yang baru saja dimakan. Selain itu, *orlistat* berlebih mengakibatkan vitamin penting dalam tubuh ikut terbuang.

d) Bersifat *bulk fillers* (pengganjal perut)

Obat pelangsing tubuh yang bersifat *bulk fillers* adalah larutan atau tablet yang berasal dari serat tumbuhan dan buah. Bersifat mengenyangkan karena akan mengembang dalam perut, tetapi jika dikonsumsi berlebih akan menghambat penyerapan vitamin dan mineral (Ekky, 2005) dalam (Paulina, 2007).

Obat pelangsing dengan komposisi yang tercantum dalam racikan dari tumbuh-tumbuhan namun mengklaim dapat mengurangi rasa mudah lapar diduga adanya kemungkinan pencampuran dengan bahan obat (seperti: *fenfluramin*, *dietil propion* dan *amfetamin*). Hal ini mengingat hingga saat ini belum ada penelitian yang menyatakan bahwa tumbuh-tumbuhan tertentu terbukti efektif mampu mengurangi rasa mudah lapar. Adanya kemungkinan pencampuran dengan bahan obat tersebut justru dapat menimbulkan efek buruk pada penggunaannya, seperti *amfetamin* dapat menimbulkan adiksi, rasa lelah, pusing, aritmia jantung.

Upaya melangsingkan tubuh dengan mengkonsumsi obat ataupun suplemen pelangsing tubuh tidak selalu memberikan efek yang diharapkan. Adanya peredaran obat pelangsing tubuh yang tidak memiliki nomor registrasi Departemen Kesehatan dan Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) menjadi salah satu menjadi salah satu indikator kemungkinan penggunaan berbagai bahan yang justru berakibat fatal bagi tubuh.

Guna menghindari efek yang tidak diinginkan dari produk tersebut bagi kesehatan, sebaiknya sebelum mengkonsumsi suatu produk pelangsing tubuh yakinkanlah terlebih dahulu keamanan produk tersebut dengan memilih produk yang pada kemasan/labelnya tercantum nomor registrasi Depkes ataupun Badan POM, paham indikasi, kontra indikasi, efek samping obat, cara dan takaran (dosis) penggunaan beserta informasi penting lainnya.

Hal penting yang perlu diingat untuk mengetahui produk pelangsing tubuh yang sesuai bagi tubuh kita, sebaiknya berkonsultasi terlebih dahulu kepada ahlinya (dokter/ahli gizi) untuk perencanaan diet dan penggunaan obat pelangsing yang aman dikonsumsi. Hal ini penting sebagai langkah antisipasi terhadap kemungkinan terjadinya reaksi reaksi negative dari produk yang dikonsumsi (Anonim, 2004) dalam (Paulina, 2007).

2.4.3 Ciri-Ciri Obat Pelangsing Berbahaya

1. Memiliki kandungan bahan kimia

Ciri yang pertama yaitu memiliki kandungan bahan kimia terutama phenolphthalein dan subutramine. Bila dikonsumsi secara berkelanjutan dapat menyebabkan sejumlah efek samping seperti pusing, dehidrasi, tubuh lemas, dan beberapa gejala lainnya.

2. Tidak ada komposisi obat

Bila tidak ada komposisi obat pada kemasan produk bisa jadi obat tersebut termasuk obat berbahaya yang memiliki efek samping tubuh. Sebaliknya obat pelangsing yang memang legal dan aman pastinya tidak ragu mencantumkan kandungan obat, waktu produksi, dan tanggal kadaluarsa.

3. Tidak memiliki izin

Setiap produk obat dan makanan yang beredar secara legal di Indonesia memiliki izin dari institusi berwenang BPOM. sehingga harus lebih waspada dan jangan mudah tergiur dengan opini yang mampu melangsingkan tubuh secara cepat.

4. Ada efek samping negatif

Pengonsumsi beberapa jenis obat seringkali menimbulkan efek samping. Efek samping tersebut bila berlangsung terus-menerus dapat menyebabkan tubuh kekurangan cairan.

5. Obat diuretik

Obat diuretik merupakan obat yang sering dikonsumsi masyarakat umum yang mengalami gangguan BAB. Karena khasiatnya melancarkan buang air besar, tidak lantas obat ini baik dikonsumsi sebagai obat pelangsing. Dengan mengonsumsi obat diuretik memang berat badan dapat turun. Akan tetapi, penurunan badan tersebut terjadi akibat tubuh kekurangan cairan.

2.4.4 Efek Samping Obat Pelangsing

Bahaya yang ditimbulkan dari minum obat pelangsing disebabkan karena kandungan dari obat pelangsing itu sendiri. Ada beberapa kandungan dari obat pelangsing yang dapat menimbulkan efek samping yang dapat mengganggu kesehatan, yaitu:

1. Metabolisme tubuh yang tidak terkontrol

Salah satu cara mencapai berat badan yang ideal adalah dengan cara meningkatkan metabolisme tubuh. Dengan meningkatnya metabolisme tubuh, maka tubuh akan lebih cepat membakar kalori. Dengan menggunakan obat pelangsing, proses metabolisme tubuh tidak akan terkontrol dengan baik. Badan dapat langsung kurus, namun efek sampingnya adalah metabolisme tubuh anda tidak akan bekerja dengan baik.

2. Asupan nutrisi

Asupan nutrisi tubuh yang tidak terjaga ketika mengkonsumsi obat pelangsing, hampir 90% orang yang minum obat pelangsing tidak memperhatikan kebutuhan nutrisi dengan baik. Menggunakan obat pelangsing akan menahan lapar yg mengurangi gizi penting dalam tubuh dan dipastikan akan mengalami penurunan berat badan.

3. Mempercepat detak jantung

Efek samping dari bahaya minum obat pelangsing adalah dapat mempercepat detak jantung. Detak jantung yang menjadi lebih cepat memang efektif untuk meningkatkan metabolisme tubuh. Namun demikian efek bertambah cepat detak jantung ini sangat berbahaya, apalagi intensitasnya dapat terjadi lebih sering dan menjadi tidak normal.

4. Pusing dan sakit kepala

Biasanya pusing dan sakit dapat muncul karena menurunnya proses metabolisme tubuh. Hal ini juga diperparah dengan minimnya asupan gizi pada tubuh.

5. Mual dan muntah

Mual dan muntah biasanya salah satu efek samping dari bahaya minum obat pelangsing yang membuat anda menjadi seperti penderita bulimia. Dimana anda langsung memuntahkan isi perut anda setelah makan, hal ini juga sangat mempengaruhi asupan gizi dan nutrisi pada tubuh.

6. Dapat menimbulkan alergi

Beberapa obat pelangsing memiliki kandungan kimia tertentu yang dapat menimbulkan alergi. Kondisi ini sangat buruk, terutama yang memiliki kondisi tubuh yang sensitif akan bahan kimia tertentu. Hal ini akan memudahkannya untuk mengalami alergi ketika mengonsumsi obat pelangsing.

7. Sembelit dan sulit buang air besar

Beberapa obat pelangsing memiliki kandungan bahan kimia yang beberapa bahaya minum obat pelangsing malahan dapat menimbulkan sembelit dan juga menyebabkan kesulitan buang air besar.

8. Insomnia

Insomnia merupakan efek lanjutan dari meningkatnya detak jantung. Meningkatnya detak jantung secara berlebihan dan juga tidak normal akan membuat lebih sulit tidur dan mengalami insomnia. Padahal, salah satu faktor penting yang dapat membuat diet anda sukses adalah istirahat yang cukup.

9. Menimbulkan kejang

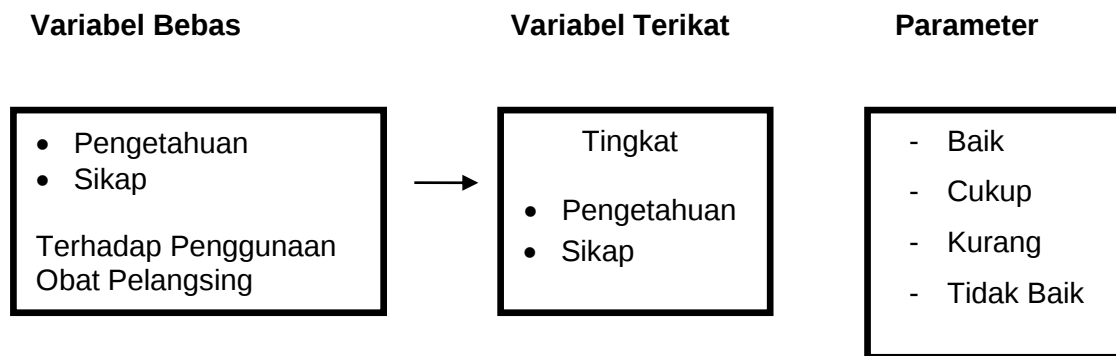
Obat pelangsing juga menimbulkan kejang-kejang pada tubuh. Kejang dapat terjadi karena tubuh yang mungkin mengalami ketidakcocokan dengan obat pelangsing yang dikonsumsi. Hal ini juga dapat terjadi karena asupan nutrisi yang masuk ke dalam tubuh sangat sedikit.

10. Menimbulkan hipertensi

Hal ini juga dipicu oleh meningkatnya kerja detak jantung yang lebih cepat, sehingga menyebabkan tekanan darah anda menjadi meningkat. Hal ini dapat mengakibatkan mengalami berbagai gangguan kesehatan lainnya akibat bahaya darah tinggi.

2.5 Kerangka Konsep

Berdasarkan tujuan penelitian diatas maka kerangka konsep dalam penelitian ini adalah:



Gambar 1.1 Kerangka Konsep

2.6 Defenisi Operasional

Agar sesuai dengan fokus penelitian, maka definisi operasional dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Pengetahuan adalah apa yang diketahui para siswi tentang penggunaan obat pelangsing. Pengukuran tingkat pengetahuan dengan menggunakan kuesioner *e-form*. Data yang terkumpul dikategorikan menurut skala ordinal, sebagai berikut:
 - a. 76-100 % jawaban benar : pengetahuan baik
 - b. 56-75 % jawaban benar : pengetahuan cukup baik
 - c. 40-55 % jawaban benar : pengetahuan kurang baik
 - d. < 40 % jawaban benar : pengetahuan tidak baik
2. Sikap adalah merupakan reaksi atau respon siswi terhadap penggunaan obat pelangsing. Data yang terkumpul dikategorikan menurut skala ordinal, sebagai berikut:
 - a. 76-100 % jawaban benar : sikap baik
 - b. 56-75 % jawaban benar : sikap cukup baik
 - c. 40-55 % jawaban benar : sikap kurang baik
 - d. < 40 % jawaban benar : sikap tidak baik