

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. *Overweight*

1. Pengertian

Overweight dalam istilah awam lebih dikenal dengan kelebihan berat badan merupakan status gizi tidak seimbang akibat kelebihan asupan nutrisi. Kelebihan berat badan atau *overweight* merupakan keadaan buruk pada tubuh akibat penumpukan lemak yang berlebih yang dapat mengganggu kesehatan, disebut *overweight* bila *Body Mass Index*/Indeks Massa Tubuh (IMT 23-24,9 kg/m²), *obese I* (IMT 25-29,9 kg/m²), dan *obese II* (IMT ≥30 kg/m²)(Bolang et al. 2021).

Overweight disebabkan oleh perubahan gaya hidup, termasuk pola makan yang sering mengonsumsi makanan cepat saji. mengonsumsi makanan cepat saji yang terlalu sering tidak hanya menyebabkan kelebihan berat badan. Namun kelebihan berat badan dapat meningkatkan risiko seseorang terkena penyakit degeneratif lainnya seperti tekanan darah tinggi, diabetes, kanker, jantung, dan stroke(Amalia Yunia Rahmawati 2020).

2. Etiologi

Ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan kelebihan berat badan:

1) Aktivitas fisik

Remaja yang kurang melakukan aktivitas fisik cenderung mengalami kelebihan berat badan karena kurangnya aktivitas yang menjadi penyebab penumpukan lemak yang berlebih pada tubuh. Kurangnya aktivitas fisik juga dapat menyebabkan pola makan yang tidak seimbang(Hendra, Manampiring, and Budiarto 2018).

2) Pola konsumsi *junk food* dan *soft drink*

Perubahan gaya hidup dan pola makan merupakan faktor utama yang mempengaruhi prevalensi Kelebihan berat badan. Kebiasaan makan tradisional beralih ke gaya barat, khususnya restoran cepat saji, di perkotaan. Perubahan pola makan yang tinggi kalori, lemak, karbohidrat, kolesterol dan natrium namun rendah serat, seperti makanan cepat saji dan minuman bersoda, dapat mengganggu asupan

gizi dan menimbulkan risiko Kelebihan berat badan pada remaja(Fatkhudin 2018).

3) Lingkungan

Sebagian besar masyarakat beranggapan bahwa anak gemuk itu sehat, sehingga banyak ibu yang bangga jika anaknya gemuk, namun ada juga ibu yang sedih melihat anaknya tidak segemuk anak lainnya(Junaidi and Noviyanda 2019).

4) Tingkat Sosial Ekonomi

Kelompok ekonomi tinggi cenderung mengalami kelebihan berat badan karena mengkonsumsi makanan tinggi lemak dan protein, sedangkan kelompok berpendapatan rendah cenderung mengalami kekurangan berat badan karena mengonsumsi makanan rendah protein karena tidak mampu membeli makanan tinggi protein (Lin et al. 2021).

3. Penilaian Status Gizi

Untuk menentukan seseorang menderita overweight atau tidak, carayang paling banyak digunakan adalah menggunakan Index Massa Tubuh (IMT). IMT ditujukan dengan perhitungan kilogram per meter kuadrat (kg/m²), berkorelasi dengan lemak yang terdapat dalam tubuh (Hendra, Manampiring, and Budiarmo 2018).

Tingkat *Overweight* dapat dihitung menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) sebagai berikut :

$$IMT = \frac{Berat\ Badan\ (kg)}{Tinggi\ Badan\ (m^2)}$$

Keterangan :

IMT : Indeks Masa Tubuh

BB : Berat Badan

TB : Tinggi Badan

Tabel 1. Klasifikasi IMT Menurut WHO 2018

Klasifikasi	IMT
Berat badan kurang (underweight)	<18,5
Berat badan normal	18,5-22,9
Kelebihan berat badan (<i>Overweight</i>) beresiko	23-24,9
Obesitas I	25-29,9
Obesitas II	>30,0

4. Dampak Yang Ditimbulkan

Dampak yang ditimbulkan dari kelebihan berat badan yaitu sindrom metabolik. Sindrom metabolik merupakan sekelompok kondisi yang terjadi secara bersamaan, seperti peningkatan tekanan darah, kadar gula darah, kadar kolesterol yang tidak normal. Kondisi ini meningkatkan risiko hipertensi, stroke, dan diabetes (Soegondo and Purnamasari 2015).

1. Hipertensi (Tekanan Darah Tinggi)

Jantung orang gemuk membutuhkan lebih banyak tenaga untuk memompa darah. Hal ini dapat dipahami karena pembuluh darah orang gemuk biasanya tertutup oleh kulit berlemak. Keadaan ini mungkin meningkatkan tekanan darah.

2. Stroke

Jumlah kolesterol yang berlebihan dapat menyumbat arteri dan berpotensi menyebabkan serangan jantung atau stroke.

3. Diabetes Mellitus (kencing manis)

Kelebihan lemak tubuh adalah penyebab 64% diabetes pada pria dan 77% pada wanita, dan diabetes adalah salah satu kondisi yang melibatkan kadar gula darah tinggi.

4. Gangguan Pernapasan

Penyebab gangguan pernapasan diakibatkan oleh terjadinya penyumbatan lemak yang menghimpit pernapasan. Hal ini akan membuat anak tidak konsentrasi saat belajar dan dapat berdampak pada prestasi sekolahnya.

B. Remaja

Masa remaja adalah masa di mana seorang individu berkembang dan menunjukkan tanda-tanda seksual sekunder pertama hingga saat ia mencapai kematangan seksual.

Masa remaja merupakan masa transisi dalam kehidupan dimana masa kanak-kanak dan pertumbuhan saling tumpang tindih. Masa remaja merupakan peralihan perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang membawa perubahan fisik, mental, dan emosional. Perubahan psikologis yang terjadi pada remaja meliputi kehidupan mental, emosional, dan sosial (Yanti Puspita Sari 2021).

C. Fast Food

1. Definisi

Makanan cepat saji merupakan jenis makanan yang mudah dikemas, mudah disajikan, praktis, diolah dengan proses yang cukup sederhana, serta siap disantap dalam waktu yang relatif cepat. Makanan tersebut biasanya diproduksi dengan teknologi tinggi serta mengandung kalori, lemak, garam, dan gula namun rendah akan kandungan serat, vitamin, asam korbat, kalsium dan folat. Pola makan dengan konsumsi tinggi kalori, lemak, garam, gula, dan rendah serat seperti fast food, dapat menyebabkan asupan makan yang buruk dan menjadi salah satu faktor resiko terhadap munculnya kelebihan berat badan. (D. fast Food 2023).

Fast food atau yang biasa disebut dengan makanan siap saji merupakan makanan yang siap disantap dalam waktu singkat dan tidak memerlukan waktu pengolahan yang lama. *Fast food* memiliki kandungan gizi yang tidak seimbang, tinggi kalori, lemak (kolesterol), gula dan garam, serta rendah akan serat. *Fast food* dapat dibedakan menjadi 2 jenis yaitu *fast food* western atau yang biasa dikenal dengan makanan dari luar negeri seperti *McDonald's*, *Kentucky Fried Chicken (KFC)*, *A&W*, serta *fast food* tradisional seperti bakso, gorengan, siomay, kebab, dll. *Fast food* saat ini sangat digemari masyarakat tanpa menganal usia, baik itu anak-anak, remaja, dewasa, hingga lanjut usia. Hal ini terjadi karena adanya perkembangan teknologi dan adanya perubahan budaya

dimasyarakat. Banyaknya restoran *fast food* yang menjamur di kota-kota besar bahkan di desa dapat berdampak terhadap perubahan pola makan. Remaja saat ini lebih menyukai *fast food* atau makanan cepat saji daripada makanan sehat. Perilaku mengkonsumsi *fast food* ini dapat meningkatkan resiko terjadinya kelebihan berat badan pada remaja (D. fast Food 2023).

2. Jenis Jenis *Fast Food*

Berikut ini adalah makanan *fast food* modern yang paling populer di seluruh dunia yang berasal dari beberapa negara, diantaranya adalah sebagai berikut (Arisman 2019):

1) *Hamburger*

Hamburger merupakan Sejenis roti berbentuk bundar yang diiris dua dan ditengahnya diisi dengan patty yang biasanya dibuat dari daging dan sayur-sayuran seperti selada, tomat, dan bawang bombay disebut hamburger. Makanan Hamburger berasal dari Jerman. Burger dilengkapi dengan berbagai jenis saus, seperti mayones, saus tomat, dan sambal. Beberapa jenis juga memiliki keju, asinan, dan pelengkap seperti sosis.

2) *Pizza*

Pertama kali populer di Italia, *pizza* adalah adonan roti yang biasanya diisi dengan tomat, keju, saus, dan bahan lain sesuai selera.

3) *French fries*

French fries merupakan hidangan asal Belgia yang terbuat dari potongan kentang yang digoreng dalam minyak goreng panas. Kentang goreng dapat dimakan sebagai hidangan utama atau sebagai makanan ringan. Kentang goreng mengandung banyak lemak dan glukosa.

4) *Fried Chicken* (Ayam Goreng)

Jenis makanan yang umum dijual di restoran cepat saji adalah *Fried Chicken*, juga dikenal sebagai ayam goreng. Ayam goreng biasanya mengandung banyak protein, kolesterol, dan lemak.

5) *Spaghetti*

Di Indonesia, spaghetti yang berasal dari Italia menjadi sangat populer. Ini adalah mie Italia berbentuk lidi panjang yang dimasak dalam air mendidih selama delapan hingga dua belas menit dengan daging di atasnya.

6) *Sushi*

Sushi merupakan makanan Jepang yang dibentuk oleh nasi dan dilengkapi dengan lauk yang terdiri dari makanan laut, daging, sayuran mentah atau sudah dimasak.

7) *Hot dog*

Hot dog adalah makanan cepat saji yang terdiri dari sosis yang terbungkus dalam roti dan dilengkapi dengan mustard, saus tomat, bawang, dan mayonaise.

8) *Croissant*

Croissant, merupakan salah satu jenis roti berbentuk bulan sabit, berbeda dengan adonan roti biasa karena diberi tambahan *korsvert*, sejenis lemak, dan diproses dengan teknik lipat, yang membuat teksturnya terdiri dari lipatan kulit roti yang tetapi empuk renyah saat dipanggang. Di Prancis, *croissant* awalnya populer.

9) *Fish and chips*

Fish and chips adalah makanan barat yang menggabungkan kentang goreng dan ikan. Orang-orang di Inggris dan Irlandia menyebutnya "*chippies*" atau "*chipper*".

3. Bahaya Makanan *Fast food* Modern

Anak-anak yang mengalami kelebihan berat badan lebih berisiko menderita kegemukan pada masa dewasa, menderita diabetes melitus, dan penyakit kardiovaskular. Mereka juga lebih berisiko mengalami gangguan perkembangan saat masih kecil.

Studi tersebut menunjukkan bahwa anak-anak yang mengalami kelebihan berat badan memiliki prestasi akademik yang lebih rendah dan lebih rentan terhadap penyakit jangka panjang seperti diabetes tipe 2, gangguan ginjal, dan kanker di masa dewasa, yang bahkan dapat meningkatkan risiko kematian (K. F. Food et al. 2019).

Menimbulkan penyakit seperti penyakit jantung, diabetes melitus, hipertensi, dan obesitas. Makanan cepat saji mengandung lemak jenuh dan kolesterol yang meningkatkan risiko terkena penyakit tersebut (Khasanah, 2012). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dan Organisasi Pertanian Pangan (FAO), residu bahan makanan menimbulkan tiga risiko bagi kesehatan manusia, yaitu:

1) Aspek Toksikologis

Berasal dari sisa makanan yang memiliki potensi untuk merusak organ tubuh.

2) Aspek Mikrobiologis

Terkait dengan mikroba dalam makanan, yang dapat mengganggu keseimbangan mikroba dalam saluran pencernaan.

3) Aspek Immunopatologis

Sisa-sisanya dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh. Penggunaan zat aditif yang berlebihan dan konsumsi terus menerus dapat berbahaya bagi kesehatan. Bahan kimia yang disebut sebagai zat aditif dimasukkan ke dalam makanan dengan tujuan meningkatkan kualitasnya, rasanya, dan kesegarannya.

Secara lebih rinci dampak makanan *fast food* modern dapat meningkatkan risiko beberapa penyakit (Arisman 2019):

1) Makanan *fast food* memicu diabetes

Selain itu, beberapa makanan di restoran *fast food* mengandung banyak gula. Terutama gula buatan, berbahaya bagi kesehatan

karena dapat menyebabkan diabetes mellitus, kerusakan gigi, dan obesitas. Kek, minuman bersoda, dan *cookies* memiliki banyak gula, tetapi tubuh hanya membutuhkan empat gram atau satu sendok teh gula setiap hari. Makan makanan cepat saji setidaknya sekali seminggu menyebabkan kenaikan lemak dalam darah.

2) Makanan *fast food* memicu penyakit jantung

Menurut *The National Institutes of Health* menyatakan lemak jenuh dan kolesterol di makanan dapat meningkatkan kolesterol dalam darah dan meningkatkan kemungkinan dengan permasalahan pada jantung.

3) Makanan *fast food* memicu hipertensi

Tubuh tidak dapat menyerap terlalu banyak sodium dari makanan *fast food*. Jumlah yang aman untuk orang dewasa adalah kurang dari 3300 miligram, atau 1 $\frac{3}{5}$ sendok teh, sodium. Makanan bersoda tinggi dapat meningkatkan aliran darah dan tekanan darah, meningkatkan risiko penyakit tekanan darah tinggi.

4) Makanan *fast food* memicu obesitas

Selain karena faktor genetik, obesitas juga dipicu dari pola makan yang tidak seimbang. Pemilihan makanan karena pertimbangan selera dan prestise dibandingkan dengan gizinya. Akibatnya, jenis makanan yang banyak dipilih adalah makanan cepat saji (*fast food*). Frekuensi yang rutin dalam mengonsumsi makanan *fast food* akan menyebabkan obesitas. Makanan *fast food* lebih banyak mengandung lemak, kalori, zat pengawet, dan gula dibanding serat dan vitamin yang lebih dibutuhkan oleh tubuh.

5) Makanan *fast food* memicu gagal ginjal

Karena kecenderungan masyarakat untuk mengonsumsi makanan *fast food*, kadar garamnya mencapai dua kali lipat dari batas normal yang disarankan, yaitu 2,4 gram. Hal ini menyebabkan peningkatan asupan natrium dan garam. Garam yang tinggi sangat berpengaruh pada orang dengan kondisi ginjal terganggu, dan berdampak menyebabkan gagal ginjal. Selain itu kadar protein yang tinggi akan semakin merusak ginjal.

6) Makanan *fast food* menyebabkan gangguan *gastrointestinal*

Tubuh mengolah makanan secara tidak sempurna karena rendahnya kandungan serat. Salah satu masalah pencernaan adalah konstipasi, yang dapat menyebabkan kanker pencernaan. Banyak penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang erat antara konstipasi dan kebiasaan makan makanan cepat saji (*fast food*).

4. Upaya Mengurangi Dampak Makan *Fast food* Modern

Untuk mengurangi dampak makanan *fast food* dapat diupayakan dengan menerapkan pencegahan dengan konsumsi pangan agar terhindar dari risiko berbagai penyakit menurut (K. F. Food et al. 2019).

- 1) Edukasi tentang pola makan yang seimbang
- 2) Membawa bekal ke sekolah dapat juga menjadi salah satu cara mengurangi konsumsi *fast food* dan *soft drink* pada siswa sekolah
- 3) Peningkatan aktivitas fisik

D. *Soft Drink*

1. Definisi

Soft drink, atau sering disebut dengan minuman ringan, adalah minuman olahan dalam bentuk bubuk atau cair yang mengandung bahan makanan atau bahan tambahan lainnya, baik alami atau sintetis, yang dikemas dan siap diminum. Minuman ringan dengan karbonasi adalah minuman yang dibuat dengan menambahkan CO₂ ke dalam air minum, sedangkan minuman ringan tanpa karbonasi adalah minuman selain minuman ringan dengan karbonasi. Beberapa jenis minuman ringan yang populer saat ini adalah minuman berkarbonasi, minuman isotonik, minuman sari buah, kopi, teh, dan lainnya (cahyadi, 2012).

Minuman *soft drink* dikonsumsi untuk meningkatkan nilai gizi yang bersifat menghilangkan rasa haus dan memiliki efek untuk menyembuhkan. Akan tetapi ternyata banyak *soft drink* yang menggunakan bahan pengawet untuk memperpanjang masa simpan. Minuman ringan ini juga dikenal sebagai minuman yang statusnya ringan gizi, karena tidak memiliki kandungan gizi yang berarti selain kadar gula yang tinggi.

2. Konsumsi Soft Drink

Soft drink dikonsumsi dalam bentuk kemasan seperti gelas, kaleng, dan botol. Jumlah konsumsi pada setiap kemasan menggunakan aturan *dutch standart serving* (2009 n.d.) sebagai berikut:

- 1) Gelas (200 ml)
- 2) Kaleng (330 ml)
- 3) Botol (500 ml)

Hampir separuh anak-anak dengan rentang usia 6 sampai 11 tahun mengonsumsi *softdrink* dengan jumlah rata-rata 2 gelas per hari. Rata-rata jumlah konsumsi *soft drink* pada laki-laki dari usia 12 sampai 19 tahun sekitar 4 gelas per hari, sedangkan perempuan sekitar 1,7 gelas *soft drink* per hari.

3. Dampak Konsumsi Soft Drink

- 1) Kelebihan Berat badan

Intoleransi glukosa, hipertensi, dan dislipidemia dikaitkan erat dengan obesitas pada anak remaja. Salah satu faktor yang dapat berkontribusi pada peningkatan prevalensi obesitas pada remaja adalah konsumsi *soft drink* yang mengandung gula (Hendra, Manampiring, and Budiarto 2018).

- 2) Karies Gigi

Konsumsi *soft drink* memiliki banyak potensi untuk masalah kesehatan. Kandungan asam dan gula dalam *soft drink* memiliki potensi untuk menimbulkan karies gigi dan erosi lapisan enamel. Karies gigi ialah suatu penyakit dari jaringan kapur atau kalsium pada gigi yang ditandai adanya kerusakan jaringan gigi (Adnes 2019).

- 3) Diabetes

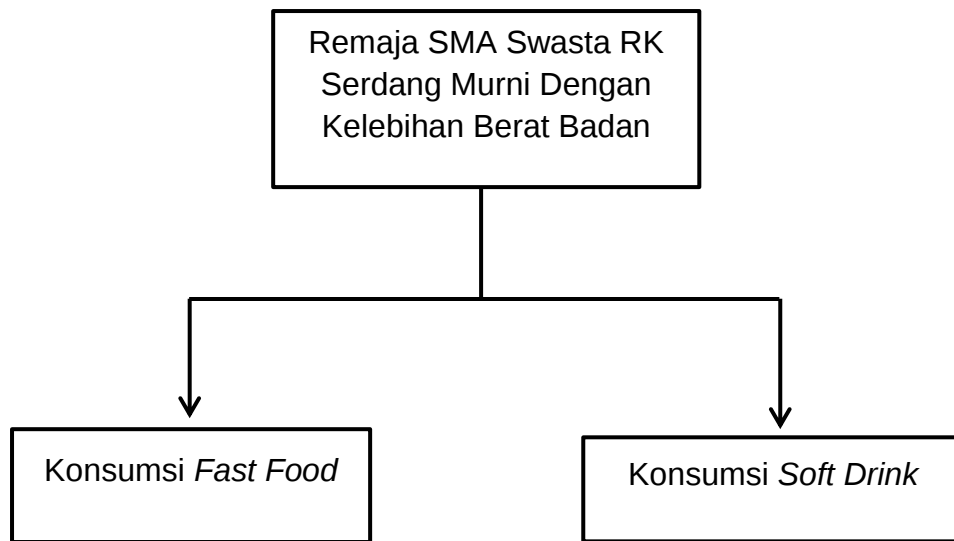
Konsumsi makanan dan minuman yang mengandung fruktosa memiliki sejumlah kecil insulin dibandingkan dengan asupan karbohidrat. Konsumsi fruktosa dapat menimbulkan resistensi insulin, *impaired glucose tolerance*, *hiperinsulinemia*, *hipertrigliserolemia*, dan hipertensi. Dalam suatu studi yang melibatkan wanita dan dilakukan selama delapan tahun, terjadi peningkatan dua kali lipat

penyakit diabetes pada mereka yang mengonsumsi satu atau lebih *soft drink* per hari dibandingkan dengan yang mengonsumsi kurang dari satu *softdrink*/bulan(Vartanian, Schwartz, and Brownell 2019).

4) Osteoporosis dan Fraktur tulang

Akibatnya, seseorang dapat mengalami penurunan asupan kalsium sebagai akibat dari peningkatan konsumsi *soft drink* diikuti dengan penurunan asupan kalsium. Hal ini meningkatkan risiko osteoporosis, terutama pada wanita, dan menyebabkan fraktur tulang. Seorang ahli merekomendasikan asupan kalsium yang tinggi pada usia 9 hingga 18 tahun daripada usia 19 hingga 50 tahun karena asupan kalsium yang kurang akan mengganggu pembentukan massa tulang. Dalam sebuah penelitian, menjelaskan bahwa mengonsumsi enam belas minuman *soft drink* dapat menyebabkan anak-anak mengalami fraktur tulang. Penelitian ini dilakukan pada anak-anak berusia 3 hingga 15 tahun yang memiliki kepadatan tulang yang rendah. Ini disebabkan oleh asupan kalsium yang rendah.

E. Kerangka Konsep



Gambar 1. Kerangka Konsep

Definisi Operasional

Tabel 2. Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Cara dan Alat Ukur	Skala Pengukuran
1	Konsumsi <i>Fast Food</i>	Frekuensi dan jenis makanan cepat saji yang di konsumsi dalam satu bulan terakhir dengan penilaian menggunakan Metode <i>Food Frequency Questionnaire</i> (FFQ) semi kuantitatif	Pengisian formulir <i>Food Frequency Questionnaire</i> (FFQ) secara langsung Kategori Frekuensi : a. Jarang : Jika konsumsi <i>fast food</i> <4 kali/minggu b. Sering : Jika konsumsi <i>fast food</i> ≥4 kali/minggu	Ordinal
2	Konsumsi <i>Soft Drink</i>	Frekuensi mengkonsumsi minuman olahan. <i>Soft drink</i> yang dimaksud dari peneliti ini adalah <i>Soft drink</i> yang berkarbonasi dan yang nonkarbonasi Data diperoleh dengan teknis wawancara menggunakan kuesioner FFQ dan berat nya (ml) yang habis dikonsumsi	Pengisian formulir <i>Food Frequency Questionnaire</i> (FFQ) secara langsung a. Jarang : Jika konsumsi <i>fast food</i> <4 kali/minggu b. Sering : Jika konsumsi <i>fast food</i> ≥4 kali/minggu	Ordinal
3	Status Kelebihan Berat Badan	keadaan tubuh akibat asupan zat gizi dengan kebutuhan gizi untuk tubuh yang dapat ditunjukkan dengan	Data kelebihan berat badan dikumpulkan berdasarkan indeks antropometri meliputi BB, TB, dan umur dengan	Ordinal

		Indeks Massa Tubuh (IMT) dan diukur menggunakan stadiometer dan timbangan berat badan.	menggunakan IMT • <i>Overweight</i> IMT 23-24,9 • Obesitas I IMT 25-29,9 • Obesitas II IMT ≥ 30	
--	--	--	--	--