

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Pengertian Remaja

Remaja adalah seseorang individu yang baru beranjak selangkah dewasa dan baru mengenal mana yang benar dan mana yang salah, mengenal lawan jenis, memahami peran dalam dunia sosial, menerima jati diri apa yang telah dianugerahkan Allah pada dirinya, dan mampu mengembangkan seluruh potensi yang ada dalam diri individu. Remaja saat ini dituntut harus siap dan mampu dalam menghadapi tantangan kehidupan dan pergaulan. Usia remaja adalah usia yang paling kritis dalam kehidupan seseorang, rentang usia peralihan dari masa kanak-kanak menuju remaja dan akan menentukan kematangan usia dewasa. Pada usia remaja terjadi perubahan hormon, fisik, dan psikis yang berlangsung secara berangsur-angsur. Tahapan perkembangan remaja (adolescent) dibagi dalam 3 tahap yaitu early (awal), middle (madya), dan late (akhir). Masing-masing tahapan memiliki karakteristik dan tugas-tugas perkembangan yang harus dilalui oleh setiap individu agar perkembangan fisik dan psikis tumbuh dan berkembang secara matang, jika tugas perkembangan tidak dilewati dengan baik maka akan terjadi hambatan dan kegagalan dalam menjalani fase kehidupan selanjutnya yakni fase dewasa. Kematangan fisik dan psikis remaja sangat dipengaruhi oleh lingkungan keluarga yang sehat dan lingkungan masyarakat yang mendukung tumbuh kembang remaja ke arah yang positif (Jannah, 2017).

2. Aspek Aspek Perkembangan Remaja

Pada masa perkembangan remaja ada beberapa aspek yang sangat menonjol perkembangannya (Vina, 2018). Antara lain adalah sebagai berikut:

a. Perkembangan emosi

Perkembangan emosi pada masa remaja cenderung lebih tinggi dari masa anak-anak. Hal ini dikarenakan mereka berada di bawah tekanan sosial dan menghadapi kondisi yang baru. Sedangkan selama mereka

pada masa kanak-kanak kurang mempersiapkan diri untuk menghadapi kehidupan bermasyarakat. Meskipun ketika pada masa remaja emosinya sama dengan masa kanak-kanak. Cuma berbeda pada rangsangan yang membangkitkan emosi dan derajat.

b. Perkembangan Fisik

Secara umum, pertumbuhan dan perkembangan fisik sangat pesat pada usia 12/13-17/18 tahun. Pada masa ini, remaja merasakan ketidaknyamanan dan ketidakharmonisan pada diri mereka karena anggota badan dan otot-otonya tumbuh secara tidak seimbang.

c. Perubahan Eksternal

Tinggi rata-rata anak perempuan mencapai tinggi yang matang pada usia anatar 17-18 tahun. Sedangkan laki-laki 1 tahun lebih lambat dari pada perempuan. Sedang untuk organ seks, organ seks laki-laki maupun perempuan akan mencapai ukuran yang matang pada akhir masa remaja. Pada seks, anak perempuan memulai pestanya lebih cepat dari pada anak laki-laki. Untuk proporsi tubuh berbagai bagian tubuh lambat laun akan menunjukkan perbandingan yang baik, misalnya badan melebar dan memanjang yang mengakibatkan tubuh tak kelihatan terlalu panjang.

d. Perubahan Internal

1) Sistem Pencernaan

- a) Perut menjadi lebih panjang sehingga tidak terlalu menyerupai bentuk pipa.
- b) Hati bertambah berat dan kerongkongan bertambah panjang.
- c) Otot-otot di perut dan dinding-dinding usus menjadi lebih tebal dan kuat.
- d) Usus bertambah panjang dan bertambah besar

2) Sistem Peredaran Darah

Jantung tumbuh pesat pada masa remaja pada usia 17/18 tahun, beratnya 12 kali berat pada waktu lahir. Panjang dan tebal dinding pembuluh darah meningkat dan mencapai tingkat kematangan bila mana jantung sudah matang.

a) Jaringan Tubuh

Perkembangan kerangka berhenti rata-rata pada usia 18 tahun, sedangkan jaringan selain tulang terus berkembang sampai tulang mencapai ukuran matang.

b) Sistem Pernafasan

Kapasitas paru-paru anak perempuan hampir matang pada usia 17 tahun, anak laki-laki mencapai tingkat kematangan beberapa tahun kemudian.

c) Perkembangan Kognisi

Mulai dari usia 12 tahun, proses pertumbuhan otak telah mencapai kesempurnaan. Pada masa ini, sistem syaraf yang memproses informasi berkembang secara cepat dan telah terjadi reorganisasi lingkaran syaraf lobe frontal yang berfungsi sebagai kegiatan kognitif tingkat tinggi, yaitu kemampuan merumuskan perencanaan strategis atau mengambil keputusan. Lobe frontal ini terus berkembang sampai usia 20 tahun atau lebih. Perkembangan lobe frontal ini sangat berpengaruh pada kemampuan intelektual remaja.

d) Perkembangan Sosial

Sosial cognition berkembang pada masa remaja. Sosial cognition yaitu kemampuan untuk memahami orang lain. Remaja dapat memahami orang lain sebagai individu yang unik, baik menyangkut sifat-sifat pribadi, minat nilai-nilai maupun perasaannya. Pemahaman ini mendorong remaja untuk menjalin hubungan sosial yang lebih akrab dengan mereka, terutama teman sebaya.

4. Kebutuhan Gizi Remaja

Rata-rata pertumbuhan tinggi remaja mencapai 20% dan penambahan berat badan 50%. Dalam AKG 2013, berat badan remaja laki-laki berada dalam rentang 34 kg – 56 kg dan remaja perempuan yakni 36 kg – 50 kg. Sedangkan tinggi badan remaja laki-laki berada dalam rentang 142 cm – 165 cm dan pada remaja perempuan yakni 145 cm – 158 cm. Dalam masa pertumbuhan ini dibutuhkan asupan gizi yang cukup

dengan adanya keseimbangan antara konsumsi makanan dengan kalori yang dibutuhkan tubuh. Hal ini didukung dengan perilaku makan remaja yang baik, kualitas pangan yang baik dan tidak adanya penyakit infeksi sehingga dapat mencegah timbulnya masalah status gizi pada remaja (Khusniyati et al., 2018).

Jenis Kelamin	Umur	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	KH (g)
Laki-Laki	10-12	2000	50	65	300
	13-15	2400	70	80	350
	16-18	2650	75	85	400
Perempuan	10-12	1900	55	65	280
	13-15	2050	65	70	300
	16-18	2100	65	70	300

Tabel 1. Kebutuhan Gizi pada Remaja

Sumber: (Kemenkes RI, 2018)

B. Pengetahuan

1. Defenisi Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang menurut Notoadmojo dalam (Oramas et al., 2018).

2. Tingkat Pengetahuan

Tingkat pengetahuan menurut Notoadmojo dalam (Oramas et al.2018) yaitu:

a. Pengetahuan (Knowledge)

Pengetahuan diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Yang termasuk pengetahuan ini adalah bahan yang dipelajari/rangsang yang diterima

b. Memahami (Comprehention)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan menjelaskan secara benar tentang obyek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan suatu materi tersebut secara benar.

c. Aplikasi (Aplication)

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

d. Analisis (Analysis)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu obyek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih dalam kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata-kata kerja.

e. Sintesis (Synthesis)

Sintesis merujuk pada suatu kemampuan untuk menjelaskan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Bisa diartikan juga sebagai kemampuan untuk menyusun formasi baru dari formasi-formasi yang ada.

f. Evaluasi (Evaluation)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melaksanakan penelitian terhadap suatu obyek. Penelitian ini berdasarkan suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada.

3. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Notoadmojo (2016) faktor faktor yang mempengaruhi pengetahuan yakni :

1) Tingkat Pendidikan

Pendidikan ialah salah satu usaha untuk meningkatkan karakter seseorang agar orang tersebut dapat memiliki kemampuan yang baik.

Pendidikan ini mempengaruhi sikap dan tata laku seseorang untuk mendewasakan melalui pengajaran.

2) Informasi

Informasi ialah suatu pengetahuan yang didapatkan dari pembelajaran, pengalaman, atau instruksi. Informasi ini juga sebenarnya dapat ditemui didalam kehidupan sehari-hari karena informasi ini bisa kita jumpai disekitar lingkungan kita baik itu keluarga, kerabat, atau media lainnya.

3) Lingkungan

Lingkungan ialah segala suatu yang ada disekitar individu, baik itu lingkungan fisik, biologis, maupun sosial.

4) Usia

Usia dapat mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia maka akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuannya semakin membaik.

C. Penyuluhan

1. Pengertian Penyuluhan

Penyuluhan kesehatan adalah upaya untuk meningkatkan kemampuan masyarakat melalui pembelajaran dari, oleh, untuk dan bersama masyarakat, agar mereka dapat menolong diri sendiri, serta mengembangkan kegiatan yang bersumber daya masyarakat, sesuai sosial budaya setempat dan didukung kebijakan publik yang berwawasan kesehatan. Penyuluhan merupakan bagian dari program kesehatan, sehingga harus mengacu pada program kesehatan yang sedang berjalan. Penyusunan perencanaan program penyuluhan harus diperhatikan bahwa perencanaan yang dibuat harus sesuai dengan kebutuhan sasaran, mudah diterima, bersifat praktis, dapat dilaksanakan sesuai dengan situasi setempat, dan sesuai dengan program yang ditunjang dan didukung oleh kebijaksanaan yang ada. Penekanan konsep penyuluhan kesehatan lebih pada upaya mengubah perilaku sasaran agar berperilaku sehat terutama pada aspek kognitif (pengetahuan dan pemahaman sasaran), sehingga pengetahuan sasaran penyuluhan telah sesuai dengan yang diharapkan

oleh penyuluh kesehatan maka penyuluhan berikutnya akan dijalankan sesuai dengan program yang telah direncanakan (Nilasari, Y. 2019).

2. Tujuan Penyuluhan

Menurut Notoadmojo dalam (Nilasari, Y. 2019) tujuan penyuluhan kesehatan adalah tercapainya perubahan perilaku individu, keluarga dan masyarakat dalam membina dan memelihara perilaku hidup sehat dan lingkungan sehat, serta berperan aktif dalam upaya mewujudkan derajat kesehatan yang optimal, terbentuknya perilaku sehat pada individu, keluarga, kelompok dan masyarakat yang sesuai dengan konsep hidup sehat baik fisik, mental dan sosial sehingga dapat menurunkan angka kesakitan dan kematian. Tujuan penyuluhan adalah mengubah perilaku masyarakat ke arah perilaku sehat sehingga tercapai derajat kesehatan masyarakat yang optimal, untuk mewujudkannya, perubahan perilaku yang diharapkan setelah menerima pendidikan tidak dapat terjadi sekaligus. Oleh karena itu, pencapaian target penyuluhan dibagi menjadi tujuan jangka pendek yaitu tercapainya perubahan pengetahuan, tujuan jangka menengah hasil yang diharapkan adalah adanya peningkatan pengertian, sikap, dan keterampilan yang akan mengubah perilaku ke arah perilaku sehat, dan tujuan jangka panjang adalah dapat menjalankan perilaku sehat dalam kehidupan sehari-harinya. Tujuan penyuluhan kesehatan pada hakekatnya sama dengan tujuan pendidikan kesehatan diantaranya:

- a. Tercapainya perubahan perilaku individu, keluarga dan masyarakat dalam membina dan memelihara perilaku hidup sehat dan lingkungan sehat, serta berperan aktif dalam upaya mewujudkan derajat kesehatan yang optimal.
- b. Terbentuknya perilaku sehat pada individu, keluarga, kelompok dan masyarakat yang sesuai dengan konsep hidup sehat baik fisik, mental dan sosial sehingga dapat menurunkan angka kesakitan dan kematian.

3. Faktor Keberhasilan Dalam Penyuluhan

Faktor yang perlu diperhatikan terhadap sasaran dalam keberhasilan penyuluhan kesehatan (Zainuddin, 2017) antara lain :

- a. Tingkat pendidikan pendidikan dapat mempengaruhi cara pandang seseorang terhadap informasi baru yang diterimanya. Maka dapat dikatakan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikannya, semakin mudah seseorang menerima informasi didapatnya.
- b. Tingkat sosial ekonomi, semakin tinggi tingkat sosial ekonomi seseorang, semakin mudah pula dalam menerima informasi baru. Dan akan memudahkan petugas kesehatan dalam menyampaikan materi penyuluhan kesehatan.
- c. Kepercayaan masyarakat, masyarakat lebih memperhatikan informasi yang disampaikan oleh orang-orang yang sudah timbul kepercayaan masyarakat dengan penyampaian informasi. Seperti contohnya adalah tokoh agama, dan pejabat desa seperti lurah, RT, maupun RW
- d. Ketersediaan waktu di masyarakat, waktu penyampaian informasi harus memperhatikan tingkat aktifitas masyarakat untuk menjamin tingkat kehadiran masyarakat dalam kegiatan penyuluhan yang akan disampaikan

4. Media dalam Penyuluhan

Media penyuluhan kesehatan adalah media yang digunakan untuk menyampaikan pesan kesehatan karena alat tersebut digunakan untuk mempermudah penerimaan pesan kesehatan bagi masyarakat yang dituju. Menurut Notoadmojo dalam (Zainuddin, 2017) media penyuluhan dikelompokkan menjadi :

1. Media cetak

- a. Leaflet atau folder adalah suatu bentuk penyampaian informasi melalui lembar yang dilipat. Isi informasi dapat berupa kalimat maupun gambar, sama hal nya dengan pamflet keduanya merupakan barang cetakan yang juga dibagi-bagikan kepada sasaran penyuluhan.
- b. Flipchart adalah media penyampaian pesan atau informasi kesehatan dalam bentuk lembar balik berisi gambar dan dibaliknya berisi pesan

yang berkaitan dengan gambar tersebut adalah sekumpulan poster selebar kertas karton yang digabungkan menjadi satu, masing-masing berisikan pesan terpisah yang jika digabungkan akan merupakan satu kesatuan yang tidak terpisahkan yang ingin disampaikan secara utuh.

- c. Poster adalah bentuk media cetak berisi pesan kesehatan yang biasanya ditempel di tempat umum. merupakan barang cetakan yang ukurannya relatif besar untuk ditempel atau direntangkan di pinggir jalan.
- d. Foto, mengungkapkan informasi kesehatan yang berfungsi untuk memberi informasi dan menghibur. Merupakan alat peraga yang dimasukkan untuk mengenalkan inovasi atau menunjukkan bukti-bukti keberhasilan atau keunggulan satu inovasi yang ditawarkan. Foto ini dimasukkan untuk mempengaruhi sikap dan pengetahuan sasaran pada tahapan sadar, minat, menilai.

2. Media Elektronik

Yaitu suatu media bergerak dinamis, dapat dilihat dan didengar dalam menyampaikan pesannya melalui alat bantu elektronik. Adapun macam media elektronik diantaranya televisi, radio, video, slide, film, animasi.

D. Media Animasi dalam Penyuluhan

1. Pengertian Media Animasi

Menurut (Idris, 2019) animasi sendiri berasal dari bahasa latin yaitu “anima” yang berarti jiwa hidup, semangat. Sedangkan karakter adalah orang , hewan maupun objek nyata lainnya yang dituangkan dalam bentuk gambar 2D maupun 3D. sehingga karakter animasi dapat diartikan sebagai gambar yang memuat objek yang seolah-olah hidup, disebabkan oleh kumpulan gambar yang beraturan dan bergantian ditampilkan. Objek gambar bisa berupa tulisan, bentuk benda, warna dan special efek. Animasi dapat diklasifikasikan berdasarkan bentuk dan dimensi yang mempengaruhi animasi tersebut. Secara umum dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

- 1. Animasi 2D (2 Dimensi)

Merupakan jenis film yang sudah lama sekali dikembangkan. Pada film ini latar dan gambar seolah-olah hanya dapat dilihat dari satu sisi saja. Contoh animasi jenis ini adalah TOM and Jerry, Scooby-doo, Pencetus awal animasi dua dimensi adalah Walt Disney pada tahun 1930- an.

2. Animasi 3D (3 Dimensi)

Disebut 3D karena animasi ini seolah-olah memiliki dimensi yang lebih rumit. Ketika dilihat di layar maka seolah-olah kita melihat ke luar cermin. Contoh dari animasi 3D adalah Upin-IPin, Shrek, Pokemon, Peter Rabbit dan Naruto.

3. *Stop Motion Animation*.

Dibuat dengan boneka atau tanah liat. Animasi ini dibuat dengan memotret objek tanah liat dengan digerakan sedikit-sedikit. Kemudian disusun secara sistematis sehingga membentuk adegan. Contoh animasi ini adalah *Nightmare Before Christmas*.

2. Manfaat Media Animasi

1. Denominator belajar yang umum. Baik anak yang cerdas maupun yang lambat akan memperoleh sesuatu dari video animasi yang sama, video film animasi dapat membantu keterampilan membaca dan penguasaan bahasa siswa yang kurang.
2. Membantu menerangkan proses, seperti gerakan lambat dan dapat di ulang agar memperjelas materi.
3. Membantu menampilkan masa dan menyajikan kembali kejadian-kejadian sejarah yang lampau.
4. Dapat menyajikan baik teori maupun praktik dan bersifat umum ke khusus atau sebaliknya
5. Dapat merangsang atau memotivasi kegiatan siswa, karena dengan film pesan yang disampaikan cepat dan mudah diingat dapat mengembangkan pikiran dan gagasan siswa.

E. Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji

1. Definisi Makanan Cepat Saji

Junk Food atau makanan cepat saji adalah istilah yang mendeskripsikan makanan yang tidak sehat atau memiliki sedikit

kandungan nutrisi. Makanan cepat saji maupun *junk food* menjadi populer karena penyajian yang cepat, tersedia secara luas, mudah diperoleh, dan memiliki rasa yang enak. Umumnya, *junk food* menawarkan sedikit protein, vitamin, dan mineral dan tinggi kalori yang berasal dari gula atau lemak. Istilah nol kalori mencerminkan sedikit nutrisi pada *junk food*. Makanan yang dijadikan sebagai perilaku gaya hidup yang muncul karena globalisasi dan modernisasi ini ternyata tidak memiliki nilai-nilai nutrisi yang baik untuk kesehatan tubuh kita sehingga sebutan *junk food* ini benar-benar sesuai untuk disandangnya. Jenis jenis makanan *junk food* yaitu seperti makanan gorengan, hamburger, sosis, pizza, seblak, mie instan (Widyastuti & Sodik, 2018).

2. Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji

Berikut adalah beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku konsumsi makanan cepat saji menurut (Pamelia, 2018).

a. Pengetahuan

Pengetahuan dapat mempengaruhi perilaku seseorang, termasuk pengetahuan tentang gizi yang dapat mempengaruhi perilaku mengonsumsi makanan. Pengetahuan gizi yang kurang serta menonsumsi makanan yang tidak bergizi dapat menimbulkan masalah rendahnya zat gizi dalam tubuh.

b. Pengaruh teman sebaya

Mayoritas remaja mendapatkan dukungan dari teman sebaya untuk mengonsumsi makanan cepat saji meski sudah tau bahayanya mengonsumsi makanan tersebut. Selain itu, remaja lebih senang makan bersama teman-temannya daripada makan di rumah, sehingga dapat menyebabkan remaja memiliki kebiasaan makan yang buruk

c. Tempat nyaman untuk berkumpul

Restoran makanan cepat saji ataupun *junk food* biasanya menjadi tempat berkumpul bersama keluarga ataupun teman. Tempat makan yang santai dan nyaman, serta tata ruang yang menarik, ditambah dengan adanya wifi gratis menjadi daya tarik tersendiri bagi konsumen untuk

makan di restoran cepat saji. Tempat nyaman yang disediakan oleh restoran cepat saji banyak digunakan oleh pelajar maupun mahasiswa untuk mengerjakan tugas di tempat tersebut. Hal tersebut menyebabkan frekuensi konsumsi makanan cepat saji pada remaja menjadi tinggi.

d. Cepat dan praktis

Pelayanan yang cepat dan penyajian yang praktis juga mempengaruhi masyarakat untuk mengonsumsi makanan cepat saji. Bagi siswa, mengonsumsi makanan cepat saji menjadi pilihan karena keterbatasan waktu yang dimiliki. Pada saat ini, masyarakat menginginkan semua serba cepat. Oleh karena itu, sebagian besar masyarakat khususnya remaja menginginkan semua yang serba cepat, seperti memilih makanan instan, baik pada saat proses penyajian maupun pada saat dimakan. Remaja hanya membutuhkan waktu beberapa menit untuk menunggu makanan yang dipesan datang dan siap dimakan.

e. Rasa yang enak

Makanan cepat saji atau *junk food* umumnya disukai oleh masyarakat, termasuk remaja karena memiliki rasa yang enak. Faktor yang menyebabkan makanan cepat saji memiliki rasa yang enak adalah tingginya kandungan minyak, garam dan gula. Restoran makanan cepat saji pada umumnya berlomba-lomba membuat variasi makanan baru dengan rasa yang enak sehingga sesuai dengan selera masyarakat.

3. Dampak Mengonsumsi Makanan Cepat Saji Bagi Kesehatan

Menurut (Pamelia, 2018) dampak mengonsumsi makanan cepat saji bagi kesehatan yaitu sebagai berikut:

a. Obesitas atau kegemukan

Remaja yang mengonsumsi makanan cepat saji diluar batas wajar dapat berisiko mengalami obesitas atau kegemukan. Remaja yang mengonsumsi makanan cepat saji dengan asupan energi total yang tinggi memiliki risiko sebesar 2,27 kali lebih tinggi mengalami obesitas daripada remaja yang mengonsumsi asupan energi makanan cepat saji yang rendah. Kebiasaan makan yang salah pada anak maupun remaja akan

meningkatkan kejadian obesitas, salah satunya adalah kebiasaan makan makanan cepat saji.

b. Meningkatkan faktor resiko tekanan darah tinggi (hipertensi)

Makanan cepat saji, seperti kentang goreng memiliki rasa yang enak bagi kebanyakan orang. Tanpa disadari, makanan tersebut mengandung garam yang tinggi yang dapat meningkatkan air liur dan sekresi enzim, sehingga meningkatkan keinginan untuk terus makan makanan tersebut. Tingginya kandungan lemak jahat dan natrium mengganggu keseimbangan sodium dan potasium dalam tubuh, sehingga menyebabkan hipertensi. Penelitian di Amerika menunjukkan bahwa seseorang yang mengonsumsi makanan cepat saji dalam porsi yang besar serta dengan frekuensi 2 sampai 3 kali per minggu, maka dapat mengakibatkan hipertensi.

c. Meningkatkan faktor resiko diabetes

Saat ini telah banyak terjadi bahwa orang-orang masa kini tidak dapat melawan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji yang dapat memberikan efek bagi kesehatan masyarakat. Sering mengonsumsi makanan cepat saji memiliki efek yang menyebabkan peningkatan gangguan metabolisme, termasuk kegemukan, resistensi insulin, diabetes tipe 2, serta gangguan kardiovaskular. Risiko menderita diabetes melitus akan meningkat secara linier sesuai dengan peningkatan indeks massa tubuh (IMT). Orang dengan overweight atau IMT diatas rata-rata akan meningkatkan angka kejadian diabetes melitus sebesar 3-4 kali dibandingkan dengan orang dengan IMT yang normal.

d. Meningkatkan faktor resiko kanker

Konsumsi makanan cepat saji dapat meningkatkan resiko kanker, seperti kanker pada organ sistem pencernaan, hal ini terjadi karena makanan cepat saji kurang mengandung serat, namun tinggi gula dan lemak. Makanan cepat saji yang identik dengan daging yang dimasak dengan temperatur tinggi akan membentuk zat-zat karsinogenik. Zat tersebut berpotensi membentuk tumor payudara dan akan meningkatkan risiko kanker.

e. Resiko penyakit jantung

Penyakit jantung menjadi salah satu penyebab kematian yang menakutkan. Ketersediaan makanan cepat saji yang tinggi dikaitkan dengan kematian dan penyakit jantung koroner akut, serta kelebihan berat badan dan obesitas yang tinggi. Salah satu penyebab terjadinya penyakit jantung adalah obesitas yang dialami seseorang. Hal ini karena obesitas meningkatkan risiko terjadinya penyakit jantung. Seseorang yang memiliki berat badan di atas rata-rata atau obesitas akan mengalami risiko penurunan fungsi jantung, termasuk fungsi jantung menjadi tidak normal.

4. Hasil Penelitian Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Kejadian Obesitas

Makanan cepat saji memiliki kandungan kalori, lemak, protein, gula dan garam yang cukup tinggi tinggi serta rendah serat, jika sering dikonsumsi dapat menyebabkan masalah gizi lebih. Gizi lebih terjadi jika terdapat ketidakseimbangan antara konsumsi energi dan pengeluaran energi

(Williams & Wiggins, 2021).

Menurut WHO dalam (Risksdas, 2017) yang menyebabkan konsumsi fast food dengan gizi lebih adalah kemungkinan ukuran dan jumlah porsi yang dimakan berlebihan. Ukuran porsi yang besar menyebabkan peningkatan berat badan. Terdapat beberapa faktor yang terkait *fast food* yaitu seberapa sering fast food dikonsumsi dan kandungan gizi dalam *fast food*

F. Obesitas

1. Pengertian Obesitas

Menurut Atikah Proverawati dalam (Sedán et al., 2020) Obesitas atau yang biasa dikenal sebagai kegemukan, merupakan suatu masalah yang cukup merisaukan di kalangan remaja hingga dewasa. Obesitas atau kegemukan terjadi pada saat badan menjadi gemuk (obese) yang disebabkan penumpukan jaringan adiposa secara berlebihan. Jadi obesitas adalah keadaan dimana seseorang memiliki berat badan yang

lebih berat dibandingkan berat badan idealnya yang disebabkan terjadinya penumpukkan lemak ditubuhnya.

2. Tipe-tipe obesitas

Berdasarkan kondisi sel nya, kegemukan dapat digolongkan dalam beberapa tipe (Pranata, 2017).

- a. Tipe Hiperplastik, adalah kegemukan yang terjadi karena jumlah sel yang lebih banyak dibandingkan kondisi normal, tetapi ukuran sel-selnya sesuai dengan ukuran sel normal terjadi pada masa anak-anak. Upaya menurunkan berat badan ke kondisi normal pada masa anak-anak akan lebih sulit.
- b. Tipe Hipertropik, kegemukan ini terjadi karena ukuran sel yang lebih besar dibandingkan ukuran sel normal. Kegemukan tipe ini terjadi pada usia dewasa dan upaya untuk menurunkan berat akan lebih mudah bila dibandingkan dengan tipe hiperplastik.
- c. Tipe Hiperplastik dan Hipertropik kegemukan tipe ini terjadi karena jumlah dan ukuran sel melebihi normal. Kegemukan tipe ini dimulai pada masa anak - anak dan terus berlangsung sampai setelah dewasa. Upaya untuk menurunkan berat badan pada tipe ini merupakan yang paling sulit, karena dapat beresiko terjadinya komplikasi penyakit, seperti penyakit degeneratif

3. Faktor penyebab obesitas

a. Genetik

Faktor genetik ini merupakan faktor turunan dari orang tua. Faktor inilah yang sulit untuk dihindari. Apabila ibu dan bapak anak mempunyai kelebihan berat badan, maka ini akan bisa dipastikan pula akan menurun pada anaknya

b. Makanan cepat saji dan makanan ringan dalam kemasan

Maraknya responden cepat saji merupakan salah satu faktor penyebab. Anak-anak sebagian besar menyukai makanan cepat saji atau fast food bahkan banyak anak yang akan makan dengan lahap dan menambah porsi bila makan makanan cepat saji.

c. Kurangnya aktifitas fisik

Kurangnya aktifitas fisik mempengaruhi obesitas, masa anak-anak identik dengan masa bermain, dulu permainan anak umumnya adalah permainan fisik yang mengharuskan anak berlari, melompat atau gerakan lainnya. Tetapi, hal itu telah tergantikan dengan game elektronik, computer, internet atau televisi yang cukup dilakukan dengan hanya duduk di depannya tanpa harus bergerak, hal inilah yang menyebabkan anak kurang melakukan gerak badan sehingga menyebabkan kelebihan berat badan.

d. Faktor psikologis

Beberapa anak makan berlebihan untuk melupakan masalah, melawan kebosanan, atau meredam emosi, seperti masalah stress. Masalah- masalah *overweight* pada anak. Faktor ini tidak hanya menyerang pada anak-anak, orang tua mereka juga mempunyai kecenderungan seperti ini.

e. Faktor keluarga

Jika orang tua selalu memberikan makanan ringan, seperti biscuit, chips, dan makanan tinggi kalori yang lain, hal ini juga berkontribusi pada peningkatan berat badan anak.

4. Resiko obesitas

Kelebihan penimbunan lemak diatas 20% berat badan ideal, akan menimbulkan permasalahan kesehatan hingga terjadi gangguan fungsi organ tubuh. Orang dengan obesitas akan lebih mudah terserang penyakit degeneratif. Penyakit – penyakit tersebut menurut Misnadierly dalam (Pranata, 2017) antara lain :

1. Jantung koroner

Penyakit jantung koroner adalah penyakit yang terjadi akibat penyempitan pembuluh darah koroner. Hasil penelitian menyebutkan bahwa dari 500 penderita kegemukan, sekitar 88 % mendapat resiko terserang penyakit jantung koroner. Meningkatnya factor resiko penyakit jantung koroner sejalan dengan terjadinya penambahan berat badan seseorang

2. Diabetes Mellitus

Diabetes mellitus dapat disebut penyakit keturunan, tetapi kondisi tersebut tidak selalu timbul jika seseorang tidak kelebihan berat badan. Lebih dari 90 % penderita diabetes mellitus tipe serangan dewasa adalah penderita kegemukan. Pada umumnya penderita diabetes mempunyai kadar lemak yang abnormal dalam darah. Maka, dianjurkan bagi penderita diabetes yang ingin menurunkan berat badan sebaiknya dilakukan dengan mengurangi konsumsi bahan makanan sumber lemak dan lebih banyak mengkonsumsi makanan tinggi serat.

3. Kanker

Hasil penelitian terbaru menunjukkan bahwa laki-laki dengan obesitas akan beresiko terkena kanker usus besar, rectum, dan kelenjar prostate. Sedangkan pada wanita akan beresiko terkena kanker rahim dan kanker payudara. Untuk mengurangi resiko tersebut konsumsi lemak total harus dikurangi. Pengurangan lemak dalam makanan sebanyak 20 – 25 % perkilo kalori merupakan pencegahan terhadap resiko penyakit kanker payudara

5. Penentuan Obesitas

Pengukuran Status Gizi dapat dilakukan dengan metode antropometri. Metode ini menggunakan pengukuran terhadap berat badan, tinggi badan, dan tebal lapisan kulit. Pengukuran tersebut bervariasi menurut umur dan kebutuhan gizi. Indikator status gizi yang digunakan untuk anak usia 5 - 18 tahun adalah indeks massa tubuh (IMT) menurut usia. IMT dipilih karena sudah memperhitungkan berat badan sekaligus tinggi badan, dan IMT tersebut distandarisasi berdasarkan usia anak, (Supriasa dalam (Pranata, 2017). Rumus perhitungan IMT adalah sebagai berikut :

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

Berikut adalah tabel kategori ambang status gizi berdasarkan nilai IMT

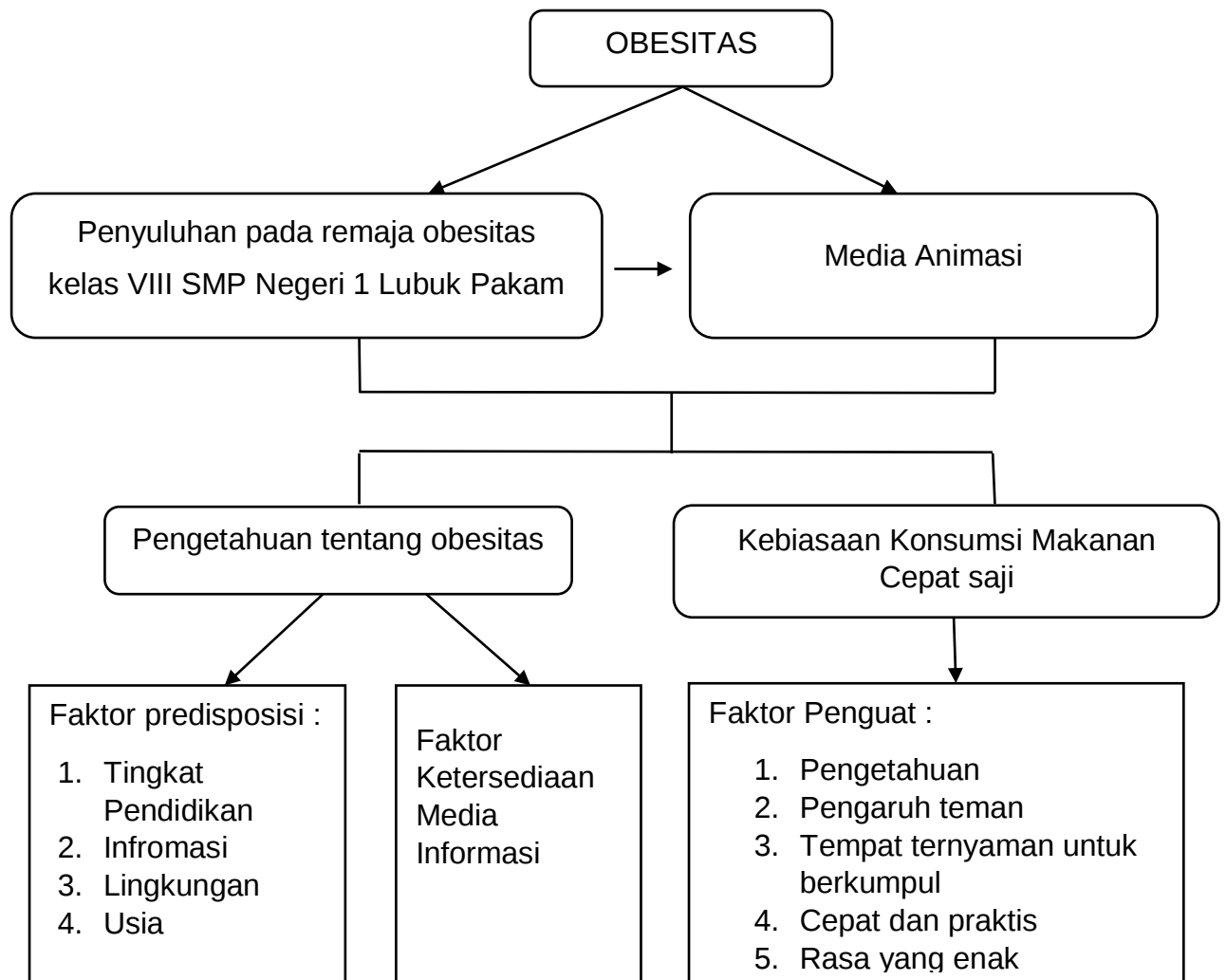
Tabel 2. Kategori Ambang Batas IMT

Klasifikasi	Indeks Massa Tubuh
-------------	--------------------

<i>Underweight</i> (berat badan kurang)	<18,5
Normal	18,5–22,9
<i>Overweight</i> (berat badan lebih)	≥23
Beresiko	23-24,9
Obes I	25-29,9
Obes II	≥30

Sumber : (Kurniagustina, 2018)

G. Kerangka Teori



Gambar 1. Kerangka Teori

Sumber: Di modifikasi dari teori (Lawrance Green dalam Notoatmodjo, 2010)

Pada kerangka teori penelitian dijelaskan bahwa obesitas dapat dipengaruhi oleh pengetahuan dan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji. Pada penelitian ini dilakukan penyuluhan melalui media animasi tentang obesitas, untuk membantu pencegahan obesitas. Adapun beberapa faktor predisposisi yang dapat mempengaruhi obesitas adalah tingkat pendidikan, informasi, lingkungan, usia dan faktor ketersediaan media informasi. Selain itu faktor penguat yang dapat mempengaruhi obesitas adalah pengetahuan, pengaruh teman, tempat ternyaman berkumpul, cepat dan praktis serta rasa yang enak.

H. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka konsep

Sumber : Adopsi (Kurniagustina, 2018)

Keterangan

Variable Dependent : Obesitas

Variable Independent : Pengetahuan tentang obesitas dan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji

I. Defenisi Operasional

Tabel 3. Defenisi Operasional

No	Variabel	Definisi	Alat Ukur	Skala
1	Penyuluhan Gizi	Suatu bagian dari proses belajar untuk mengembangkan pengertian dan sikap yang positif mengenai gizi dengan tujuan untuk memiliki dan membentuk kebiasaan makan yang baik dalam kehidupan sehari-hari. Penyuluhan gizi dengan media animasi dilakukan dengan menyebarkan pesan dalam suasana yang menyenangkan yang meliputi pengertian obesitas, penyebab obesitas, gejala obesitas, pencegahan obesitas.	Video Animasi	-
2.	Pengetahuan	Hasil dari tahu melalui penglihatan dan pendengaran serta kemampuan siswa/siswi obesitas menjawab pertanyaan mengenai pengertian obesitas, tipe-tipe obesitas, faktor penyebab obesitas dan resiko obesitas sebelum dan sesudah penyuluhan yang terdiri dari 15 pertanyaan, dengan penilaian jawaban benar diberi nilai 1 dan jawaban salah diberi nilai 0.	Kuesioner	Rasio
3.	Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji dinilai berdasarkan Frekuensi	Frekuensi kebiasaan konsumsi makanan cepat saji oleh siswa/siswi obesitas sebelum dan sesudah intervensi penyuluhan gizi. Diukur dengan cara pembagian kuesioner berisi 20 jenis makanan cepat saji. Dengan penilaian memberi centang pada pilihan yang telah ditentukan yakni >3kali/hari (50), 1 kali/hari (25), 3-6kali/minggu (15), 1-2 kali/minggu (10), 2 kali sebulan (5), dan tidak pernah (0).	Kuesioner	Rasio

J. Hipotesis

- H_{01} = Tidak ada pengaruh penyuluhan menggunakan media animasi dengan pengetahuan terhadap kejadian obesitas pada remaja obesitas kelas VIII di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam
- H_{02} = Tidak ada pengaruh penyuluhan menggunakan media animasi dengan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji terhadap kejadian obesitas pada remaja obesitas kelas VIII di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam
- H_{a1} = Ada pengaruh penyuluhan menggunakan media animasi dengan pengetahuan terhadap kejadian obesitas pada remaja obesitas kelas VIII di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam
- H_{a2} = Ada pengaruh penyuluhan menggunakan media animasi dengan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji terhadap kejadian obesitas pada remaja obesitas kelas VIII di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam