

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Definisi Remaja

Menurut WHO, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, Masa remaja adalah masa peralihan atau masa transisi dari anak menuju masa dewasa. Fase remaja merupakan segmen perkembangan individu yang sangat penting, yang diawali dengan matangnya organ-organ fisik (Subkhi Mahmasani, 2020).

Remaja biasanya mulai sibuk memperhatikan penampilan fisiknya dan ingin mengubah penampilan mereka dengan memberikan perhatian yang lebih terhadap masalah-masalah kulit, ingin memiliki tubuh yang ideal, ingin lebih tinggi dan tentu saja memiliki berat badan yang ideal. Keinginan ini disebabkan karena remaja sering merasa tidak puas terhadap penampilan dirinya. Kebanyakan remaja memandang bentuk tubuh yang ideal lebih membuat mereka berani tampil di depan umum, lebih berani untuk menjalin interaksi dengan orang lain, dibandingkan dengan bentuk tubuhnya yang dianggap aneh (Claudia, 2020).

B. Obesitas

1. Pengertian Obesitas

Obesitas merupakan penyakit yang kompleks dan multifaktorial yang ditandai dengan kelebihan berat badan karena adanya penumpukan lemak yang berlebihan di dalam tubuh. Obesitas disebabkan oleh tidak seimbangnya jumlah energi yang masuk dan jumlah energi yang dikeluarkan sehingga berat badan menjadi lebih berat dibandingkan berat badan ideal karena adanya penumpukan lemak di dalam tubuh (Dianah dkk., 2022). Obesitas meningkatkan risiko penyakit lain seperti diabetes, jantung dan kanker (Sugiatmi dkk., 2019).

2. Faktor Penyebab Obesitas

Obesitas adalah suatu penyakit multifaktorial yang diduga bahwa sebagian besar obesitas disebabkan karena interaksi antara faktor genetik

dan faktor lingkungan. Adapun faktor-faktor tersebut antara lain meliputi: aktivitas, gaya hidup, sosial ekonomi dan nutrisional, yaitu perilaku makan dan pemberian makanan padat yang terlalu dini diberikan pada bayi.

- a. Genetik: Apabila kedua orang tua obesitas, 80 % anaknya akan menjadi obesitas. Apabila salah satu orang tuanya obesitas, kejadian obesitas menjadi 40 % dan bila kedua orang tua tidak obesitas, maka prevalensinya menjadi 14 %. Kegemukan dapat diturunkan dari generasi sebelumnya kepada generasi berikutnya di dalam sebuah keluarga. Itulah sebabnya seringkali dijumpai orangtua yang gemuk cenderung memiliki anak-anak yang gemuk pula. Dalam hal ini tampaknya faktor genetik telah ikut campur dalam menentukan jumlah unsur sel lemak dalam tubuh seseorang. Hal ini dimungkinkan karena pada saat ibu yang obesitas sedang hamil maka unsur sel lemak yang berjumlah besar dan melebihi ukuran normal, secara otomatis akan diturunkan kepada sang bayi selama dalam kandungan. Tidaklah mengherankan apabila bayi yang dilahirkannya pun memiliki unsur lemak tubuh yang relatif sama besar.
- b. Aktivitas Fisik: Penelitian di negara maju menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik yang rendah dengan kejadian obesitas. Individu dengan aktivitas fisik yang rendah mempunyai risiko peningkatan berat badan lebih besar dari pada orang yang aktif berolahraga secara teratur. Kurangnya aktivitas fisik kemungkinan merupakan salah satu penyebab utama dari meningkatnya angka kejadian obesitas di tengah-tengah masyarakat yang makmur. Orang-orang yang tidak aktif memerlukan lebih sedikit energi. Seseorang yang cenderung mengonsumsi makanan kaya lemak dan tidak melakukan aktivitas fisik yang seimbang, akan mengalami obesitas.
- c. Nutrisional dan Gizi: Peranan faktor nutrisi dimulai sejak dalam kandungan di mana jumlah lemak tubuh dan pertumbuhan bayi dipengaruhi oleh berat badan ibu. Kenaikan berat badan dan lemak

anak dipengaruhi oleh: waktu pertama kali mendapat makanan padat, asupan tinggi kalori dari karbohidrat dan lemak serta kebiasaan mengonsumsi makanan yang mengandung energi tinggi. Mengonsumsi minuman ringan (soft drink) terbukti memiliki kandungan gula yang tinggi sehingga berat badan akan cepat bertambah bila mengonsumsi minuman ini. Rasa yang nikmat dan menyegarkan menjadikan anak-anak sangat menggemari minuman ini. Selain itu mengonsumsi makanan cepat saji, daging dan makanan berlemak akan meningkatkan risiko terjadinya obesitas menjadi lebih besar. Keadaan ini disebabkan karena makanan berlemak mempunyai energy density lebih besar dan lebih tidak mengenyangkan serta mempunyai efek termogenesis yang lebih kecil dibandingkan makanan yang banyak mengandung protein dan karbohidrat. Makanan berlemak juga mempunyai rasa yang lezat sehingga akan meningkatkan selera makan yang akhirnya terjadi konsumsi yang berlebihan. Apabila cadangan lemak tubuh rendah dan asupan karbohidrat berlebihan, maka kelebihan energi dari karbohidrat sekitar 60-80 % disimpan dalam bentuk lemak tubuh. Lemak mempunyai kapasitas penyimpanan yang tidak terbatas.

- d. Gaya Hidup: Kurangnya aktivitas bermain dan berekreasi dengan teman serta lingkungan rumah atau yang tidak memungkinkan anak-anak bermain di luar rumah, menyebabkan anak lebih senang bermain komputer play station, nonton TV atau video dibanding melakukan aktivitas.
- e. Sosial Ekonomi: Selain itu juga meningkatnya jumlah pendapatan dan perubahan status sosial ekonomi serta ketersediaan dan harga dari makanan junk food (makanan cepat saji) yang mudah di dapat dan terjangkau harganya akan berisiko menimbulkan terjadinya obesitas menjadi lebih tinggi (Nurcahyo, 2020).

3. Dampak Obesitas

Obesitas akan berpengaruh pada fungsi tubuh yang terganggu oleh berat badan yang berlebihan, seperti sistem saraf, pernafasan,

kardiovaskular, muskuloskeletal, gastrointestinal, endokrin dan sistem reproduksi. Selain itu, remaja dengan obesitas juga mengalami masalah kesehatan mental, seperti depresi, kegelisahan, rendah diri, dan terkadang gangguan makan (Sumarni & Bangkele, 2023).

4. Cara Pencegahan Obesitas

1. Rajin Beraktivitas dan Berolahraga

Obesitas dapat dicegah dengan cara tidak menerapkan gaya hidup kurang gerak atau yang biasa disebut dengan *sedentary life style* serta aktif melakukan kegiatan olahraga. Olahraga yang dianjurkan merupakan olahraga yang bersifat aerobik atau menggunakan oksigen dalam pembentukan energinya.

2. Mengurangi Porsi Makan dan Mengatur Kualitas Makanan

Porsi makan yang dikonsumsi sebaiknya disesuaikan dengan kebutuhan tubuh agar energi yang masuk tidak lebih banyak dari energi yang dikeluarkan. Kualitas dari makanan yang dikonsumsi juga perlu diperhatikan, selain zat gizi makronutrien sebagai penghasil energi, maka konsumsi makanan juga harus memperhatikan kebutuhan gizi mikronutrien seperti zat besi, vitamin, mineral, dll.

3. Mengurangi Konsumsi Fast Food dan Cemilan

Fast food dan cemilan merupakan makanan yang banyak mengandung gula, lemak dan garam. Konsumsi fast food dan cemilan yang berlebih menyebabkan risiko obesitas meningkat.

4. Mengatur Pola dan Waktu Tidur

Remaja yang mempunyai pergaulan yang luas harus pintar mengatur waktu dalam berkegiatan tidak terkecuali waktu dan pola tidur. Waktu dan pola tidur berkaitan erat dengan kejadian obesitas. Saat tidur kebutuhan energi akan berkurang karena minim aktivitas (Wulandari, 2019).

C. Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U)

1. Pengertian Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U)

Indeks massa tubuh (IMT) ialah nilai yang diambil dari perhitungan berat badan (BB) dan tinggi badan (TB). Metode yang dipergunakan adalah menggunakan perhitungan indeks massa tubuh (IMT) yang didapatkan dengan cara membagi berat badan (kg) dengan kuadrat tinggi badan (m^2). Indeks IMT/U digunakan untuk menentukan kategori gizi buruk, gizi kurang, gizi baik, berisiko gizi lebih, gizi lebih dan obesitas. Anak dengan ambang batas IMT/U $>+1SD$ berisiko gizi lebih sehingga perlu ditangani lebih lanjut untuk mencegah terjadinya gizi lebih dan obesitas (*Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak, 2020*).

Tabel 1. Klasifikasi IMT/U menurut PMK RI No. 2 Tahun 2020

Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)
Gizi buruk	$<-3 SD$
Gizi kurang	$-3 SD \text{ sd } <-2 SD$
Gizi baik	$-2 SD \text{ sd } +1 SD$
Gizi lebih	$+1 SD \text{ sd } +2 SD$
Obesitas	$>+2 SD$

D. Pengetahuan

1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat berpengaruh terhadap tindakan atau perilaku seseorang. Pemahaman seseorang diperoleh melalui pengetahuan yang merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui pancaindra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan akan mendasari kepercayaan tentang suatu objek dan akan membentuk

suatu kebiasaan, hal inilah yang kemudian akan memunculkan kemauan yang dimunculkan dalam sikap dan perilaku (Siswanto & Lestari, 2020).

2. Tingkat Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo dalam (Retnaningsih, 2016), pengetahuan yang tercakup dalam domain kognitif mempunyai 6 tingkatan yaitu :

a. Tahu (Know)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (recall) terhadap suatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima.

b. Memahami (Comprehension)

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

c. Aplikasi (Application)

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

d. Analisis (Analysis)

Adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih dalam suatu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata-kata kerja: dapat menggambarkan, membedakan, memisahkan, mengelompokkan dan sebagainya.

e. Sintesis (Synthesis)

Sintesis merupakan pada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian dalam suatu bentuk keseluruhan

yang baru. Dengan kata lain sintesis itu suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada.

f. Evaluasi (Evaluation)

Berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian ini berdasarkan suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada (Wijayanti dkk., 2024).

3. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Budiman dan Riyanto (2013) dalam (Retnaningsih, 2016), faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah sebagai berikut :

a. Pendidikan

Pengetahuan sangat erat kaitannya dengan pendidikan di mana diharapkan seseorang dengan pendidikan tinggi, orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya. Namun, perlu ditekankan bahwa seorang yang berpendidikan rendah tidak berarti mutlak berpengetahuan rendah pula. Peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh di pendidikan formal, akan tetapi juga dapat diperoleh pada pendidikan nonformal. Pengetahuan seseorang tentang sesuatu objek juga mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan negatif. Kedua aspek inilah yang akhirnya akan menentukan sikap seseorang terhadap objek tertentu.

b. Informasi/media massa

Informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun nonformal dapat memberikan pengaruh jangka pendek (immediate impact) sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan. Berkembangnya teknologi akan menyediakan bermacam-macam media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang inovasi baru.

c. Sosial, budaya dan ekonomi

Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan orang-orang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan baik atau buruk. Dengan demikian, seseorang akan bertambah pengetahuannya walaupun tidak

melakukan. Status ekonomi seseorang juga akan menentukan tersedianya suatu fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu sehingga status sosial ekonomi ini akan memengaruhi pengetahuan seseorang.

d. Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada di sekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang berada dalam lingkungan tersebut. Hal ini terjadi karena adanya interaksi timbal balik ataupun tidak, yang akan direspons sebagai pengetahuan oleh setiap individu.

e. Pengalaman

Pengalaman belajar dalam bekerja yang dikembangkan memberikan pengetahuan dan keterampilan profesional, serta pengalaman belajar selama bekerja akan dapat mengembangkan kemampuan mengambil keputusan yang merupakan manifestasi dari keterpaduan menalar secara ilmiah dan etik yang bertolak dari masalah nyata dalam bidang kerjanya.

f. Usia

Usia memengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik.

E. Sikap

1. Pengertian Sikap

Sikap didefinisikan sebagai reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Manifestasi sikap itu tidak dapat ditafsirkan terlebih dahulu dari perilaku yang tertutup. Sikap secara nyata menunjukkan konotasi adanya kesesuaian reaksi terhadap stimulus tertentu yang dalam kehidupan sehari-hari merupakan reaksi yang bersifat emosional terhadap stimulus sosial. Sikap belum merupakan suatu tindakan atau aktivitas, akan tetapi merupakan predisposisi tindakan suatu

perilaku. Sikap itu masih merupakan reaksi tertutup, bukan merupakan reaksi terbuka atau tingkah laku yang terbuka. Sikap merupakan kesiapan untuk bereaksi terhadap objek di lingkungan tertentu sebagai suatu penghayatan terhadap objek.

2. Tingkatan Sikap

Seperti halnya dengan pengetahuan, sikap ini terdiri dari berbagai tingkatan menurut Notoatmodjo dalam (Retnaningsih, 2016) yaitu :

a. Menerima (Receiving)

Menerima diartikan bahwa orang (subjek) mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan (objek). Misalnya, sikap orang terhadap gizi dapat dilihat dari kesediaan dan perhatian orang itu terhadap ceramah-ceramah tentang gizi.

b. Merespon (Responding)

Memberikan jawaban apabila ditanya, mengerjakan, dan menyelesaikan tugas yang diberikan adalah suatu indikasi dari sikap. Karena dengan suatu usaha untuk menjawab pertanyaan atau mengerjakan tugas yang diberikan, terlepas dari pekerjaan itu benar atau salah, adalah berarti bahwa orang menerima ide tersebut.

c. Menghargai (Valuing)

Mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan suatu masalah adalah suatu indikasi sikap tingkat tiga. Misalnya, seorang ibu yang mengajak ibu yang lain (tetangganya, saudaranya, dan sebagainya) untuk pergi menimbangkan anaknya ke posyandu, atau mendiskusikan tentang gizi, adalah suatu bukti bahwa si ibu tersebut telah mempunyai sikap positif terhadap gizi anak.

d. Bertanggung jawab (Responsible)

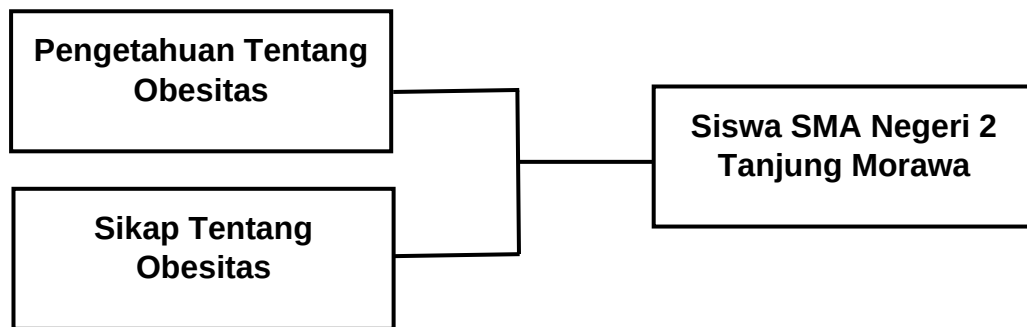
Bertanggung jawab atas segala sesuatu yang telah dipilihnya dengan segala risiko merupakan sikap yang paling tinggi. Misalnya, seorang ibu mau menjadi akseptor KB, meskipun mendapat tantangan dari mertua atau orang tuanya sendiri (Retnaningsih, 2020).

3. Faktor yang Mempengaruhi Sikap

Di bawah ini adalah faktor–faktor yang mempengaruhi sikap (Azwar, 2007) dalam (Retnaningsih, 2016) yaitu :

- a. Pengalaman pribadi,
- b. Pengaruh orang lain yang dianggap penting,
- c. Pengaruh budaya,
- d. Media massa,
- e. Lembaga pendidikan dan lembaga agama,
- f. Pengaruh faktor emosional.

F. Kerangka Konsep



Gambar 1. Kerangka Konsep

G. Definisi Operasional

Tabel 2. Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Skala
1	Siswa SMA Negeri 2 Tanjung Morawa	Siswa SMA Negeri 2 Tanjung Morawa adalah peserta didik yang terdaftar secara aktif dan sedang menempuh pendidikan di Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 2 Tanjung Morawa pada tahun ajaran berjalan. Dalam penelitian ini, yang dimaksud dengan siswa adalah siswa kelas X dan XI yang menjadi responden penelitian.	Nominal
2	Obesitas	Obesitas adalah peningkatan lemak tubuh yang berlebihan. Obesitas disebabkan karena ketidakseimbangan antara asupan energi, sehingga energi yang berlebih disimpan dalam bentuk jaringan lemak. Status obesitas pada remaja berdasarkan nilai IMT/U menurut PMK RI No. 2 Tahun 2020.	Rasio
3	Pengetahuan tentang obesitas	Segala sesuatu yang diketahui siswa SMA kelas X dan XI tentang pengetahuan obesitas. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan kuesioner sebanyak 20 pertanyaan dalam bentuk pilihan ganda. Setiap jawaban benar diberikan skor 1 dan setiap jawaban salah diberikan skor 0.	Ordinal

		Selanjutnya diklasifikasi berdasarkan Jumlah skor yang diperoleh, menjadi 3 klasifikasi, yaitu : Dengan ketentuan sebagai berikut: • Kategori Baik: 76-100% • Kategori Cukup: 56-75% • Kategori Kurang: $\leq 55\%$ Sumber: Notoatmodjo, 2016	
4	Sikap tentang obesitas	Respons positif atau negatif siswa-siswi terhadap pentingnya obesitas yang diperoleh dari hasil jawaban pada kuesioner sikap sebanyak 15 pernyataan. Dengan 5 pilihan jawaban, kategori penilaian: Pada pernyataan positif : a) Sangat setuju = 5 b) Setuju = 4 c) Ragu-ragu = 3 d) Tidak setuju = 2 e) Sangat tidak setuju = 1 Sedangkan pada pernyataan negatif : a) Sangat setuju = 1 b) Setuju = 2 c) Ragu-ragu = 3 d) Tidak setuju = 4 e) Sangat tidak setuju = 5. • Positif, jika skor $\geq 60\%$ • Negatif, jika skor $< 60\%$ Sumber: Pokhrel, 2024	Ordinal