

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Pola Makan

1. Pengertian Pola Makan

Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan status gizi. Hal ini disebabkan karena kuantitas dan kualitas makanan serta minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi kesehatan individu. Gizi yang optimal sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik, kecerdasan bayi, anak-anak, serta seluruh kelompok umur. Gizi yang baik akan menghasilkan berat badan normal dan sehat, tubuh tidak mudah terkena penyakit, serta terlindung dari kematian dini (Permenkes, 2014).

2. Faktor yang Mempengaruhi Pola Makan

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi pola makan yaitu faktor budaya, agama dan kepercayaan, status sosial ekonomi, *personal preference*, rasa lapar, nafsu makan, dan rasa kenyang, serta kesehatan (Tirza, 2019).

1) Budaya

Budaya menentukan jenis makanan apa yang paling sering dikonsumsi. Letak geografis juga mempengaruhi makanan yang disukai, seperti contoh orang Asia lebih suka nasi, orang India biasa mengonsumsi kari, dan orang Italia biasa mengonsumsi pasta atau roti.

2) Agama dan Kepercayaan

Agama dan kepercayaan mempengaruhi makanan yang bisa dikonsumsi seperti orang yang beragama Islam mengharamkan makanan yang terbuat dari daging babi.

3) Status sosial ekonomi

Beberapa orang dipengaruhi oleh situasi ekonomi untuk memilih dan memakan apa yang diinginkan. Situasi keuangan seseorang menghalangi untuk membeli atau mengonsumsi makanan.

4) *Personal preference*

Hal-hal yang disukai atau tidak disukai sangat berpengaruh terhadap kebiasaan makan seseorang. Orang sering kali memulai kebiasaan makan sejak dari masa kanak-kanak hingga masa dewasa.

5) Rasa lapar, nafsu makan, dan rasa kenyang

Rasa lapar merupakan sensasi fisik yang tidak nyaman yang disebabkan oleh konsumsi energi makanan yang tidak mencukupi. Sedangkan nafsu makan merupakan keinginan seseorang untuk makan dengan sensasi yang menyenangkan. Adapun rasa kenyang merupakan perasaan puas setelah makan karena telah memenuhi keinginannya untuk makan.

6) Kesehatan

Kesehatan sangat berpengaruh terhadap kebiasaan makan. Seseorang yang sedang sariawan atau sakit gigi sering kali lebih memilih makanan yang lembut. Sehingga tidak jarang seseorang yang

mengalami kesulitan menelan lebih memilih untuk menahan lapar daripada makan.

3. Pola Gizi Seimbang

Gizi seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah obesitas (Permenkes, 2014).

B. Konsep Obesitas

1. Pengertian Obesitas

Obesitas merupakan penyakit metabolik yang ditandai dengan penumpukan lemak yang berlebih di dalam tubuh manusia. Penyebab obesitas bersifat multifaktorial seperti konsumsi makanan tinggi lemak, tinggi karbohidrat, rendah serat dan kurangnya aktivitas fisik (Sriwahyuni et al., 2021).

2. Klasifikasi Indeks Massa Tubuh

Body Mass Index (BMI) atau Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah indeks sederhana yang mengukur berat badan terhadap tinggi badan yang umumnya digunakan untuk menggolongkan berat badan kurang, berat badan berlebih, dan obesitas. BMI atau IMT dihitung dengan cara berat badan dalam kilogram dibagi dengan kuadrat tinggi badan dalam meter (kg/m^2) (WHO, 2019).

Tabel 2. 1 Klasifikasi IMT menurut WHO untuk populasi Asia

Klasifikasi	IMT
Berat badan kurang (Underweight)	<18,5
Berat badan normal (Normal weight)	18,5-22,9
Berat badan lebih (Overweight)	23,0-24,9
Obesitas (Obesity)	$\geq 25,0$
Obesitas kelas 1 (Obesity class 1)	25,0-29,9
Obesitas kelas 2 (Obesity class 2)	$\geq 30,0$

3. Etiologi Obesitas

Ada beberapa faktor yang bisa menyebabkan obesitas antara lain faktor lingkungan, faktor pelayanan kesehatan, faktor genetik, dan faktor perilaku (Saraswati et al., 2021).

1) Lingkungan

Minimnya aktivitas fisik yang dilakukan oleh masyarakat kekinian hanya untuk *trend* bukan gaya hidup, hal ini dapat menyumbangkan resiko terjadinya obesitas. Selain itu, terdapat peran orang tua dalam mengontrol penggunaan elektronik pada anak. Kebiasaan anak saat didepan layar dapat meningkatkan keinginan untuk ngemil, sehingga asupan kalori meningkat sedangkan aktivitas untuk membakar kalori tidak ada.

2) Pelayanan Kesehatan

Upaya pemerintah dalam memberikan informasi tentang pencegahan obesitas melalui penulhan diharapkan dapat meningkatkan pemahaman tentang pentingnya melakukan pencegahan obesitas, mengubah perilaku yang salah, serta membuat remaja lebih peduli

terhadap kesehatannya dengan menimbang berat badan secara rutin untuk mencegah terjadinya obesitas.

3) Genetik

Obesitas terjadi karena penumpukan lemak berlebih pada tubuh karena tidak adanya keseimbangan antara kalori yang dikonsumsi dan energi yang dikeluarkan. Semakin bertambahnya umur, maka *metabolic rate* akan semakin melambat. Selain itu, obesitas lebih banyak terjadi pada wanita karena metabolisme pada wanita lebih lama dibandingkan dengan pria.

4) Perilaku

Pola makan yang buruk dapat menjadi faktor penyebab obesitas. Asupan makanan yang berlebih dari jenis makanan olahan serba instan, minuman *soft drink*, dan makanan cepat saji (*junk food*) dapat menyebabkan obesitas karena mengandung tinggi lemak.

4. Dampak Obesitas

Obesitas memberikan dampak besar bagi beban ekonomi, efisiensi kerja, dan resiko penyakit yang ditimbulkannya. Beberapa penyakit degeneratif yang ditimbulkan dari obesitas seperti diabetes, hipertensi, penyakit jantung koroner, stroke, dan kanker. Setiap orang ingin memiliki proporsi tubuh yang ideal. Seseorang yang mengalami obesitas akan menurunkan rasa percaya diri, sehingga rentan terhadap penyakit mental seperti depresi dan stress (Putra et al., 2022).

5. Jenis Obesitas

Terdapat tiga kategori golongan obesitas yaitu obesitas ringan, obesitas sedang, dan obesitas berat (Nurdiana et al., 2023).

- 1) Obesitas ringan, kelebihan berat badan 20-40%
- 2) Obesitas sedang, kelebihan berat badan 41-100%
- 3) Obesitas berat, kelebihan berat badan >100%

C. Konsep Remaja

1. Pengertian Remaja

Masa remaja merupakan masa dari tahap kehidupan antara masa anak-anak dan masa dewasa. Remaja memiliki rentang usia 10-19 tahun. Remaja mengalami pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial yang pesat sehingga dapat mempengaruhi setiap aspek kehidupan seperti cara mereka merasa, berpikir, membuat keputusan, dan berinteraksi dengan dunia di sekitar (WHO, 2014). Pada masa remaja terdapat tiga batasan usia, yaitu remaja awal 11-14 tahun, remaja menengah 15-17 tahun, dan remaja akhir 18-20 tahun (Diorarta & Mustikasari, 2020).

2. Karakteristik Remaja

Pada masa remaja memiliki karakteristik yang khas, dimana perkembangan dan pertumbuhan fisik terjadi sangat cepat. Masa remaja disebut juga dengan periode peralihan, masa tersebut beralih dari masa anak-anak menuju ke masa dewasa. Remaja memiliki rasa ingin tahu yang besar dan menyukai hal-hal yang menantang tanpa memahami risiko yang akan terjadi. Secara emosional, remaja secara alami kurang terampil untuk

mengendalikannya sehingga seringkali berdampak pada gaya hidup atau perilaku yang berisiko terhadap kesehatannya (Indraswari & Shaluhiyah, 2022)

3. Ciri-Ciri Remaja

Terdapat delapan ciri-ciri pada masa remaja yaitu masa remaja sebagai periode penting, masa remaja sebagai periode peralihan, masa remaja sebagai periode perubahan, masa remaja sebagai usia bermasalah, masa remaja sebagai masa mencari identitas, masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan, masa remaja sebagai masa yang tidak realistis, dan masa remaja sebagai ambang masa dewasa (Fatmawaty, 2017).

1) Masa remaja sebagai periode yang penting

Pada masa remaja mengalami perkembangan mental dan fisik secara cepat dan penting karena semua perkembangan remaja menjadikan penyesuaian mental, pembentukan sikap, nilai, serta minat baru.

2) Masa remaja sebagai periode peralihan

Masa remaja sebagai periode peralihan memiliki arti bahwa masa tersebut beralih dari masa anak-anak menuju dewasa. Masa ini memiliki status yang tidak jelas dan terdapat keraguan akan peran yang dilakukan karena remaja bukan lagi seorang anak dan bukan pula menjadi orang dewasa.

3) Masa remaja sebagai periode perubahan

Perubahan pada masa remaja yakni meningginya emosi, perubahan tubuh, perubahan minat dan peran,serta pola perilaku. Tingkat

perubahan sikap dan perilaku remaja sejajar dengan tingkat perubahan fisik. Perubahan fisik menurun, maka perubahan sikap dan perilaku juga akan menurun.

4) Masa remaja sebagai usia bermasalah

Pada saat masa remaja seringkali mendapatkan masalah yang sulit diatasi. Alasan kesulitan tersebut yakni sepanjang masa anak-anak masalah diselesaikan oleh orang tua serta para remaja merasa dirinya mandiri sehingga penyelesaian seringkali tidak sesuai dengan harapan.

5) Masa remaja sebagai masa mencari identitas

Penyesuaian diri pada awal masa remaja masih penting bagi anak laki-laki maupun perempuan, namun perlahan-lahan mereka mulai menginginkan identitas diri dengan kata lain ingin menjadi pribadi yang berbeda dengan orang lain.

6) Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Penilaian budaya terhadap remaja bahwa remaja suka berbuat semaunya, tidak rapi, tidak dapat dipercaya, dan cenderung merusak menyebabkan orang dewasa yang harus membimbing dan mengawasinya.

7) Masa remaja sebagai masa yang tidak realistis

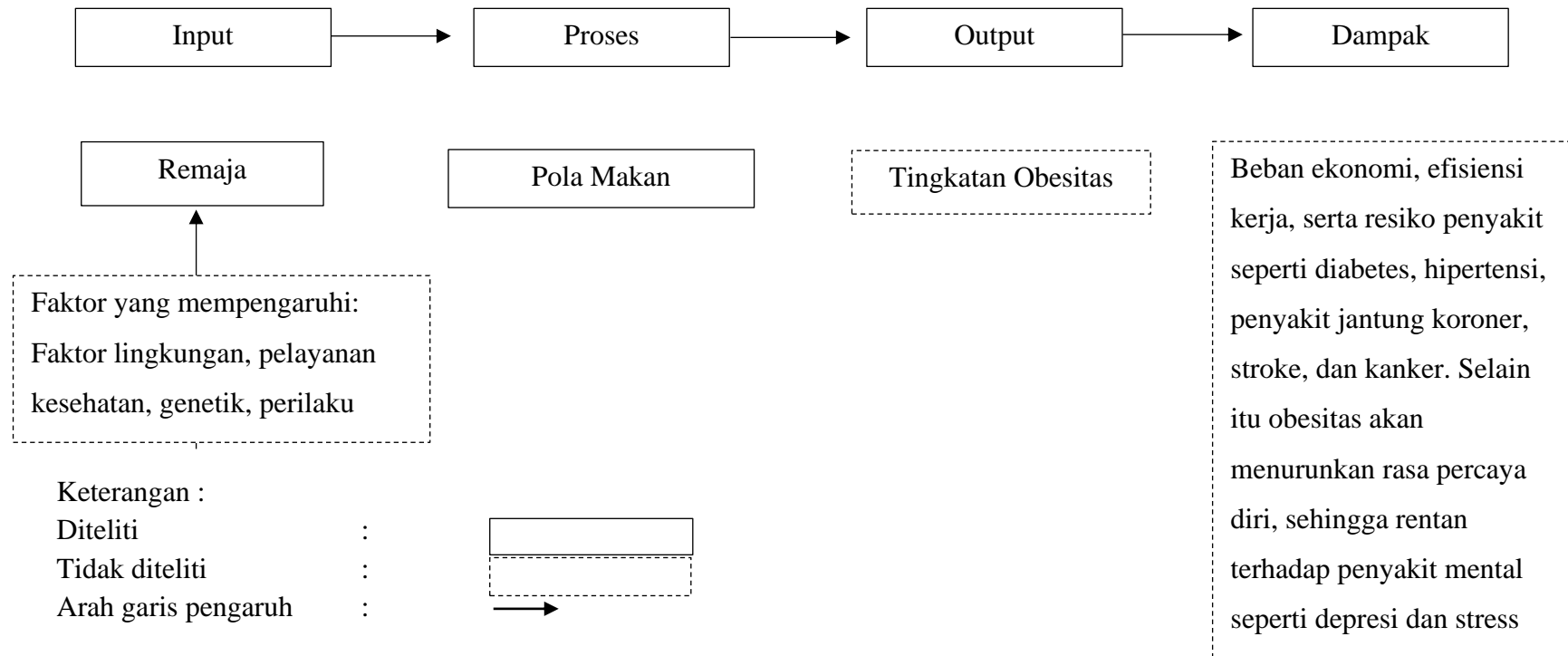
Pada masa ini remaja melihat dirinya dan orang lain sebagaimana mereka inginkan dan bukan sesuai dengan kenyataannya, terlebih dalam hal cita-cita. Remaja akan kecewa apabila orang lain

mengecewakanya atau jika mereka tidak berhasil dalam mencapai tujuan yang ditetapkanya sendiri.

8) Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Semakin mendekatnya usia kematangan, para remaja mulai mengikuti perilaku yang dihubungkan dengan status dewasa seperti merokok, minum minuman keras, menggunakan obat terlarang (narkoba), dan terlibat dalam perbuatan seks.

D. Kerangka Teori



Gambar 2. 1 Kerangka Teori
Pola makan dengan obesitas

E. Hipotesis

Hipotesis dari penelitian ini adalah:

1. Hipotesis Nol (H_0): Tidak ada hubungan antara pola makan dengan kejadian obesitas pada remaja.
2. Hipotesis Alternatif (H_1): Ada hubungan antara pola makan dengan kejadian obesitas pada remaja.