

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Kegemukan pada Remaja

a. Pengertian Kegemukan

Kegemukan (*overweight* dan obesitas) merupakan penimbunan lemak berlebih yang menyebabkan kelebihan berat badan (Praditasari dan Sri Sumarmi, 2018). WHO (2021) mendefinisikan kegemukan dan obesitas sebagai akumulasi lemak berlebihan yang dapat menyebabkan ketidakseimbangan kesehatan. Kegemukan adalah kelebihan berat badan yang dihitung berdasarkan nilai *z-score* IMT/U dengan batas ambang > 1 standar deviasi sampai 2 standar deviasi. Obesitas adalah penumpukan lemak berlebih yang menyebabkan kelebihan berat badan yang dihitung berdasarkan nilai *z-score* IMT/U dengan batas ambang > 2 standar deviasi (Kementerian Kesehatan RI, 2012).

b. Pengertian Remaja

Usia remaja menurut Peraturan Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 tahun 2014 adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun (Kementerian Kesehatan RI, 2014). Kelompok usia ini umumnya berada di sekolah menengah pertama dan sekolah menengah atas. Semua aspek perkembangan pada masa remaja secara

global berlangsung antara umur 12-21 tahun, dengan pembagian tiga tahapan usia yaitu remaja awal dengan rentang umur 12-15 tahun, remaja pertengahan 15–18 tahun, dan remaja akhir 18-21 tahun (Monks, 2009, Widiyawati 2020)

Tahap remaja awal mulai terjadi percepatan pertumbuhan, mulai berpikir mengenai citra tubuh, mulai mengikuti idola dan mulai berteman dengan sebaya. Tahap remaja pertengahan merupakan puncak pertumbuhan, mulai terjadi perkembangan kognitif dan moral, menolak pola makan keluarga dan lebih mementingkan teman sebayanya. Remaja tahap akhir terjadi pertumbuhan yang melambat, mulai memegang nilai-nilai tertentu, konsisten dengan nilai dan kepercayaan yang dimiliki dan membutuhkan penjelasan yang lebih terhadap suatu hal (Mardalena, 2017).

Masa remaja merupakan masa yang cukup rentan terhadap gizi karena tiga alasan. Pertama, energi dan zat gizi yang dibutuhkan lebih banyak karena mengalami masa percepatan pertumbuhan dan perkembangan. Kedua, kebiasaan pangan dan perubahan gaya hidup menuntut penyesuaian energi dan zat gizi yang masuk. Ketiga, remaja yang mempunyai kebutuhan gizi khusus, yaitu pada remaja yang aktif dalam berolahraga, menderita penyakit kronis, sedang hamil, melakukan diet secara berlebihan, serta kecanduan obat dan alkohol (Almatsier, et.al., 2011).

c. Faktor yang Mempengaruhi Kegemukan

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kegemukan yaitu:

1) Sosioekonomi dan Demografi

Jenis kelamin, pendidikan dan pekerjaan orang tua, pendapatan keluarga, serta jumlah anggota keluarga merupakan faktor risiko terjadinya obesitas dan kelebihan berat badan pada anak dan remaja (Banjarnahor, et.al., 2022).

2) Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik yang kurang dan perilaku kurang gerak merupakan faktor risiko yang telah banyak diteliti sebagai penyebab kelebihan berat badan dan obesitas. Mayoritas remaja yang mengalami berat badan berlebih atau obesitas melakukan aktivitas fisik kurang dari satu jam dan kurang dari tiga kali per minggu (Choudhary, et.al., 2017). Remaja dengan aktivitas fisik ringan berisiko hingga enam kali lebih besar mengalami obesitas (Ferinawati dan Sulis Mayanti, 2018).

3) Perilaku Makan

Perilaku makan merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan kegemukan. Perilaku makan yang salah adalah kegiatan memilih makanan berupa makanan cepat saji, makanan dalam kemasan, dan minuman ringan (*soft drink*) dapat menyebabkan peningkatan berat badan (Kementerian Kesehatan RI, 2012). Tidak hanya frekuensi atau porsi makan yang berlebih,

namun kebiasaan mengonsumsi *junk food*, kebiasaan jajan dan makan camilan, serta konsumsi makanan dan minuman tinggi gula juga berkaitan dengan kejadian obesitas (Widyantari, et.al., 2018).

4) Citra Tubuh

Setiap orang memiliki penilaian yang berbeda terhadap citra tubuh. Ada orang yang merasa tubuhnya gemuk padahal kenyataannya kurus ataupun sebaliknya. Persepsi tersebut sangat berpengaruh terhadap pemilihan konsumsi makanan karena asupan makanan yang masuk ke dalam tubuh akan mempengaruhi bentuk dan ukuran tubuh (Intantiyana, et.al., 2018).

d. Penilaian Status Gizi

Penilaian status gizi dapat dilakukan secara langsung dan tidak langsung. Salah satu metode penilaian status gizi secara langsung yaitu antropometri. Antropometri gizi adalah berbagai macam pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh dari berbagai tingkat umur dan gizi. Jenis ukuran tubuh yang dapat diukur yaitu berat badan, tinggi badan, lingkaran lengan atas dan tebal lemak di bawah kulit (Supariasa, et.al., 2012).

Penilaian status gizi dapat diukur dengan perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT) yang didapatkan dengan cara membagi Berat Badan (BB) dengan kuadrat Tinggi Badan (TB). IMT digunakan untuk melihat status gizi seseorang khususnya berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan. Menurut Kementerian Kesehatan RI (2020) status gizi untuk usia 5-18 tahun didapatkan berdasarkan nilai *z-score* Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U).

Rumus perhitungan IMT yaitu :

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

Rumus *z-score* yaitu :

$$z - score = \frac{\text{nilai individu subjek} - \text{nilai median baku rujukan}}{\text{nilai simpangan baku rujukan}}$$

Hasil dari perhitungan *z-score* dikategorikan berdasarkan batas ambang yang disajikan pada Tabel 2.1

Tabel 2. 1
Klasifikasi Status Gizi (IMT/U) anak usia 5-18 Tahun

Indeks	Kategori Status Gizi	Z-Score
Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) anak usia 5 - 18 tahun	Gizi buruk	<- 3 SD
	Gizi kurang	- 3 SD sd <- 2 SD
	Gizi baik	-2 SD sd +1 SD
	Gizi lebih	>+ 1 SD sd +2 SD
	Obesitas	> + 2 SD

Sumber : Kementerian Kesehatan RI, 2020

2. Perilaku Makan

a. Definisi Perilaku Makan

Mardalena (2017) mendefinisikan perilaku makan adalah tindakan yang dilakukan individu dalam memenuhi kebutuhan makan yang merupakan kebutuhan dasar yang bersifat fisiologis. Diény (2014) mendefinisikan perilaku makan merupakan respon kebiasaan atau perilaku yang berhubungan dengan konsumsi makanan meliputi jenis makanan, jumlah dan waktu mengonsumsi makanan. Kementerian Kesehatan RI (2012) mendefinisikan perilaku makan adalah cara seseorang memilih makanan yang dikonsumsi.

b. Karakteristik Perilaku Makan Remaja

Menurut Irianto (2014) karakteristik perilaku makan yang dimiliki remaja yaitu :

1) Pola Makan Tidak Sehat

Remaja putri sering memiliki pola makan yang tidak sehat, memiliki keinginan untuk menurunkan berat badan secara drastis bahkan sampai memiliki gangguan pola makan.

2) Kebiasaan Ngemil Makanan

Remaja memiliki kebiasaan ngemil makanan yang rendah gizi (tinggi kalori, kurang protein, kurang vitamin dan kurang mineral) seperti makanan ringan, kerupuk dan keripik.

3) Kebiasaan Konsumsi Siap Saji

Remaja memiliki kebiasaan makan makanan siap saji yang memiliki komposisi gizi tidak seimbang yaitu terlalu tinggi kandungan energi seperti pasta dan *fried chicken*. Biasanya disertai dengan mengonsumsi minuman bersoda secara berlebihan.

4) Kebiasaan Sarapan dan Konsumsi Air Putih

Remaja memiliki kebiasaan melewatkan waktu sarapan atau tidak sarapan. Remaja juga jarang mengonsumsi air putih.

c. Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Makan

Menurut Lidiawati, et.al. (2020) faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku makan remaja yaitu:

1) Pengetahuan Gizi

Pengetahuan gizi dapat mempengaruhi remaja dalam mengonsumsi makanan. Remaja yang tidak menerima pendidikan khusus gizi di sekolah serta kurangnya iklan mengenai prinsip gizi seimbang dapat berdampak pada perilaku makan remaja yang kurang baik.

2) Sikap

Sikap remaja tentang perilaku makan yang terbentuk dapat mempengaruhi remaja dalam memilih berbagai jenis makanan yang dapat berdampak pada status gizi. Remaja umumnya cenderung mengonsumsi makanan yang manis dan

tinggi energi yang berasal dari karbohidrat dan lemak. Jika keadaan tersebut berlangsung dalam jangka waktu yang lama maka dapat menyebabkan obesitas.

3) Uang Jajan

Jumlah uang jajan yang dimiliki remaja dapat mempengaruhi perilaku makannya. Remaja yang diberi uang jajan lebih cenderung memiliki perilaku makan tidak sehat yang dapat menyebabkan obesitas.

4) Peran Keluarga

Orangtua memiliki pengaruh terhadap perilaku makan anaknya disebabkan penghasilan orangtua. Keadaan ekonomi keluarga berpengaruh terhadap perilaku makan remaja. Orangtua dapat menyediakan berbagai jenis makanan yang harganya cukup mahal tetapi mengandung zat gizi yang mudah meningkatkan berat badan.

5) Teman Sebaya

Teman sebaya dapat memberikan pengaruh dalam perilaku makan. Situasi tersebut dapat terjadi karena aktivitas yang banyak dilakukan di luar rumah membuat remaja jarang makan di rumah bersama keluarga serta menghabiskan waktu bersama teman-temannya. Makan bersama teman sebaya merupakan bentuk sosialisasi dan rekreasi.

3. Citra Tubuh

a. Pengertian Citra Tubuh

Citra tubuh merupakan persepsi seseorang terhadap penampilan bentuk tubuhnya (Dieny, 2014). Citra tubuh merupakan gambaran persepsi seseorang tentang tubuh ideal dan apa yang mereka inginkan pada tubuh mengenai berat badan maupun bentuk tubuh yang didasarkan pada persepsi-persepsi orang lain dan seberapa harus mereka menyesuaikan persepsi tersebut (Denich dan Ifdil, 2015).

Citra tubuh dapat dibedakan menjadi dua, yaitu citra tubuh negatif dan citra tubuh positif. Citra tubuh negatif yaitu persepsi yang salah tentang bentuk tubuh atau penerimaan yang tidak sesuai dengan bentuk tubuh sebenarnya. Seseorang yang memiliki citra tubuh negatif merasa tidak percaya diri dan melihat orang lain lebih menarik. Sebaliknya, citra tubuh positif yaitu persepsi seseorang melihat bentuk tubuh apa adanya. Seseorang dengan citra tubuh positif memiliki perasaan bangga dan nyaman terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya (Dieny, 2014).

b. Faktor yang Mempengaruhi Citra Tubuh Remaja

Menurut Dieny (2014) citra tubuh remaja dipengaruhi berbagai faktor yaitu :

1) Jenis Kelamin

Wanita lebih memperhatikan bentuk dan ukuran tubuhnya dibandingkan laki-laki. Seseorang cenderung menilai tubuh yang

menarik apabila wanita memiliki tubuh yang langsing, sedangkan laki-laki beranggapan bahwa bentuk tubuh yang bagus adalah yang berotot.

2) Pengaruh Media Massa

Citra tubuh sangat dipengaruhi oleh media massa yang menampilkan bentuk tubuh kurus sebagai bentuk tubuh yang ideal. Majalah remaja banyak menampilkan citra seorang wanita muda, langsing, menarik dan wajah cantik, sedangkan majalah pria menampilkan bentuk tubuh yang kuat dan berotot. Citra tubuh pada remaja banyak dipengaruhi oleh iklan di media massa, terutama remaja wanita yang menginginkan tubuh langsing.

3) Teman Sebaya

Hubungan pertemanan dengan teman sebaya dapat membentuk cara pandang yang sama, khususnya pendapat mengenai tubuh yang ideal.

4) Keluarga dan Lingkungan

Orang tua dan lingkungan cenderung memberikan kritikan mengenai penampilan fisik. Tekanan dalam keluarga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh. Komentar dari orang tua dan anggota keluarga lain mempunyai pengaruh yang besar terhadap citra tubuh. Komentar negatif tentang berat badan dapat membuat anak

melakukan perilaku makan tidak sehat untuk mencapai bentuk tubuh ideal.

5) Sosial Ekonomi dan Budaya

Citra tubuh dipengaruhi oleh faktor lingkungan sosial dan kebudayaan. Kebudayaan mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan sikap. Seseorang memiliki persepsi, sikap dan perilaku tertentu dikarenakan mendapat penguatan dari masyarakat. Faktor psikologis dan tingkah laku di masyarakat yang menekankan bahwa tubuh ramping sebagai model orang yang menarik membuat remaja berlomba-lomba untuk memiliki tubuh yang ramping.

4. Hubungan Perilaku Makan dan Citra Tubuh dengan Kejadian Kegemukan Remaja Putri

a. Hubungan Perilaku Makan dengan Kegemukan Remaja Putri

Perilaku makan merupakan perilaku yang berhubungan dengan konsumsi makanan meliputi jenis makanan, jumlah, dan waktu mengonsumsi makanan (Dieny, 2014). Perilaku makan yang salah adalah kegiatan memilih makanan berupa makanan cepat saji, makanan dalam kemasan, dan minuman ringan (*soft drink*) dapat menyebabkan peningkatan berat badan (Kementerian Kesehatan RI, 2012).

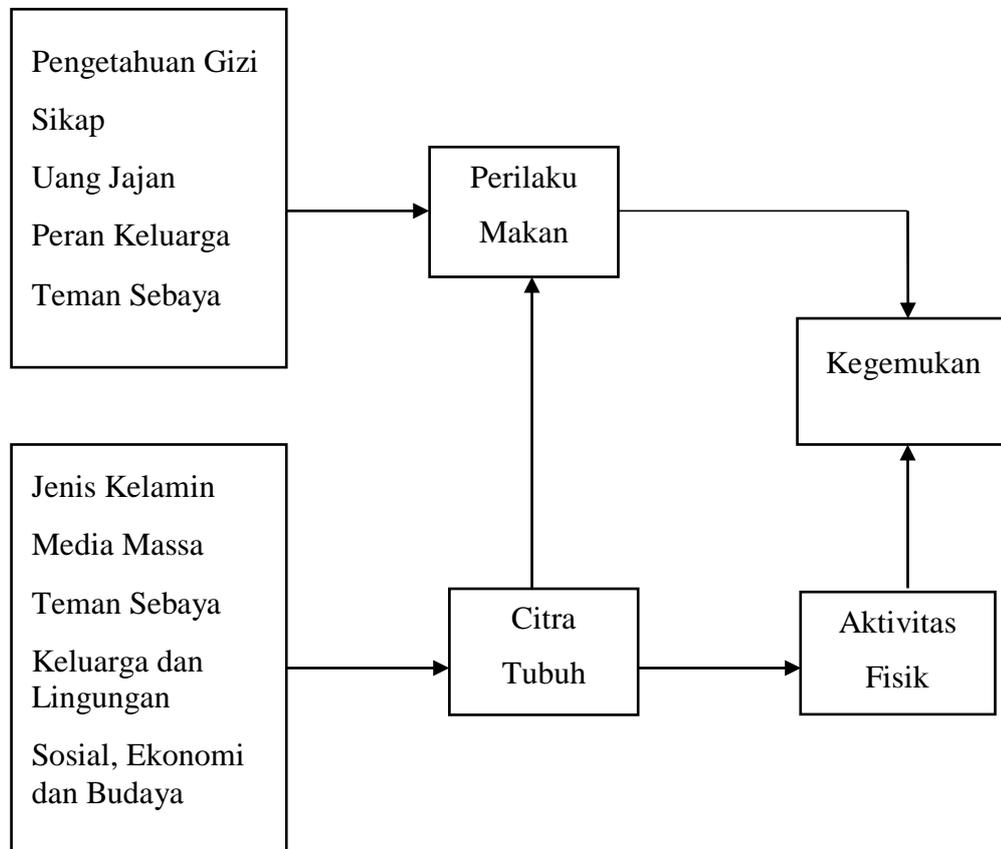
Remaja putri cenderung tidak membatasi asupan makannya, maka dalam memilih makanan mereka tidak mementingkan kuantitas

dan zat gizi pada makanan serta lebih memilih makanan *fast food*, dan hanya berdasarkan kesukaan terhadap makanan tertentu saja, yang jika dilihat dari komposisi makanan lebih banyak mengandung kalori, lemak, karbohidrat, kolesterol, serta natrium, namun rendah serat yang tidak baik bagi tubuh, dan jika dikonsumsi dalam jumlah besar dapat menyebabkan berat badan lebih (Serly, et.al., 2015).

b. Hubungan Citra Tubuh dengan Kegemukan Remaja Putri

Citra tubuh merupakan persepsi seseorang terhadap penampilan bentuk tubuhnya (Dieny, 2014). Citra tubuh positif mendorong seseorang untuk berperilaku diet sehat dan citra tubuh negatif (ketidakpuasan) akan mendorong seseorang untuk melakukan pembatasan makan dan memuntahkan dengan sengaja (Serly, et.al., 2015). Citra tubuh negatif dapat membuat remaja putri mengubah bentuk tubuhnya dengan cara diet atau olahraga yang berlebihan (Bimantara, et.al., 2019). Remaja yang merasa tubuhnya gemuk padahal kenyataannya kurus ataupun sebaliknya sangat berpengaruh terhadap pemilihan konsumsi makanan karena asupan makanan yang masuk ke dalam tubuh akan mempengaruhi bentuk dan ukuran tubuh (Intantiyana, et.al., 2018). Penilaian citra tubuh dapat berpengaruh terhadap status gizi individu menjadi normal, kurus, gemuk dan obesitas (Serly, et.al., 2015).

B. Kerangka Teori



Gambar 2. 1 Kerangka Teori

Sumber : Modifikasi Dieny (2014), Lidiawati, et.al. (2020), Kemenkes RI (2012)