

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Hasil Penelitian Terdahulu

Berdasarkan *review* jurnal yang dilakukan oleh peneliti, sejauh ini terdapat penelitian tentang dukungan psikososial dan pola makan terhadap kejadian obesitas.

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu

No	Judul penelitian, (penelitian tahun	Desain dan metode	Hasil penelitian	Persamaan dan perbedaan
1.	Hubungan pola makan terhadap kejadian obesitas	Desain penelitian ini menggunakan <i>literature review</i>	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa faktor yang mempengaruhi dalam jurnal ini yaitu faktor dari pola makan	Persamaan dari keduanya sama sama membahas kejadian obesitas Perbedaan peneliti ini yaitu tidak membahas adanya psikososial
2.	<i>An exploratory study to assess the lifestyle risk factors associated with obesity among undergraduate students of selected colleges of District Sirmour, Himachal Pradesh</i> (akumari, 2019)	Penelitian ini menggunakan teknik <i>multistage cluster random sampling</i>	Hasil studi percontohan menunjukkan bahwa kebiasaan diet dan perilaku gaya hidup yang tidak sehat itu harus ditargetkan dan dapat dimodifikasi	Persamaan dari keduanya sama sama membahas kejadian obesitas Perbedaan peneliti ini menggunakan sampel mahasiswa sedangkan peneliti anak sekolah dasar
3.	Hubungan obesitas dengan masalah psikososial pelajar kelas 9 di SMP negeri 9 Palembang	Penelitian ini menggunakan metode obeservasional analitik dan <i>cross sectional</i>	Didapatkan nilai $p = 0,880$ yang berarti tidak terdapat hubungan antara obesitas dan masalah psikososial pada siswa dan siswi SMP 09 Palembang	Persamaan dari keduanya sama sama membahas kejadian obesitas pada anak usia sekolah dan psikososial Perbedaan peneliti ini menggunakan

No	Judul penelitian, (penelitian tahun	Desain dan metode	Hasil penelitian	Persamaan dan perbedaan
				desain obeservasional analitik dan cross sectional
4.	<i>Overweight and obesity in Canadian adolescents and their associations with dietary habits and physical activity patterns undergraduate students of selected colleges of District Sirmour, Himachal Pradesh</i>	Penelitian ini menggunakan regresi logistic untuk menguji hubungan antara ukuran kelebihan berat badan, obesitas, dan kebiasaan gaya hidup	Tingkat prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas pada pemuda Kanada tinggi. Hasilnya menunjukkan bahwa aktivitas fisik dan perilaku menetap sangat terkait dengan obesitas pada remaja Kanada	Persamaan dari keduanya sama sama membahas kejadian obesitas Perbedaan peneliti ini terdapat di faktor kebiasaan diet dan pola aktivitas fisik
5.	<i>Efficacy and Sustainability of Diabetes-Specific Meal Replacement on Obese and Overweight Type-2 Diabetes Mellitus Patients: Study Approaches for a Randomised Controlled Trial and Impact of COVID-19 on Trial Progress</i>	Penelitian ini menggunakan metode Uji klinis terkontrol acak	Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi kemanjuran MR khusus diabetes untuk berat badan pengurangan dan kontrol glikemik pasien T2DM kelebihan berat badan dan obesitas, dibandingkan dengan rutin konsultasi diet. Hasil kesehatan lainnya, efektivitas biaya, dan keberlanjutan MR juga akan dievaluasi	Persamaan poenelitian ini membahas pola makan obesitas Perbedaan penelitian ini membahas penyakit terjadinya obesitas yaitu diabetes ,elitus tipe 2 dan diet sedangkan peneliti membahas tentang psikososial dan pola makan

B. Landasan Teori

1. Anak

a. Definisi Anak

Anak usia dini merupakan masa perkembangan dan pertumbuhan yang sangat membutuhkan perkembangan masa selanjutnya. Secara umum anak usia dini memiliki karakteristik unik, egosentris, aktif dan energik, rasa ingin yang kuat dan antusias terhadap banyak hal, eksploratif dan berjiwa petualang, spontan, senang dan kaya akan fantasi, masih mudah frustrasi, masih kurang mempertimbangkan dalam melakukan sesuatu, daya perhatian pendek, bergairah untuk belajar dan banyak belajar dari pengalaman dan semakin menunjukkan minat terhadap teman (Nurmalitasari, 2015)

Sebagai contoh anak usia dini yang baru bersekolah di PAUD,TK atau sekolah- sekolah pendidikan usia dini. Mereka akan menunjukkan sikap yang mudah melupakan sesuatu hal yang baru terjadi, misalnya saat mereka bermain ada salah satu dari temanya yang nakal mengganggu mereka akan bermusuhan untuk waktu yang sejenak dan kemudian mereka akan bermain bersama lagi. Dan merekapun memiliki rasa ingin tahu yang kuat dan antusias akan banyak hal. Dalam hal ini mereka akan sering banyak bertanya kepada orang yang dianggapnya lebih tahu akan hal-hal tersebut . Bila mereka belum merasa puas akan jawaban yang diberikan

mereka dengan rasa ingin tahunya akan bertanya kembali , sampai dia tahu apa maksud dari yang ia tanyakan. Dan disini peran orang tua dan orang-orang sekitar yang lebih tua dari anak usia dini memberikan efek tersendiri kepada anak usia dini. Terutama peran orang tua dalam mendidik buah hatinya akan berpengaruh dalam perkembangan anak usia dini. Anak yang penuh kasih sayang dari orang tua ataupun dari lingkungan sekitar akan memiliki rasa yang bahagia dan nyaman serta memiliki mental yang baik. Lain halnya dengan anak yang pada usia dini kurang mendapatkan kasih sayang dan pendidikan yang baik dari orang tua kelak anak itupun akan memiliki rasa yang kurang bahagia dan mental yang kurang baik. Serta tingkah laku orang tua sekalipun akan mereka ikuti karena mereka menganggap apa yang orang dewasa lakukan itu baik. Padahal belum tentu apa yang dilakukan oleh orang yang lebih tua darinya itu benar, mereka pun mudah terpengaruhi, mudah meniru gaya dari orang yang lebih tua darinya (Akbar, 2019).

Dan pada dasarnya perkembangan anak usia dini membutuhkan pengawasan dari orangtua agar si anak memiliki sifat dan mental yang baik. Karena pada hakikatnya orang tua memiliki peran yang cukup besar dalam perkembangan dan pertumbuhan usia anak. Orang tua harus memberikan contoh yang baik kepada anak agar mereka pun bisa menjadi anak yang mempunyai ahklak yang baik, serta mental yang baik untuk masa depan anak . Anak akan

menjadi baik itu semua tergantung dari didikan dari orang tua dan lingkungan sekitar. Oleh karenanya sedini mungkin anak harus mendapatkan perhatian khusus dari orang tua (Achmad, 2019).

2. Dukungan psikososial

a. Definisi Dukungan Psikososial

Dukungan sosial adalah suatu bentuk perhatian, kepedulian, penghargaan, rasa nyaman ketenangan dan bantuan yang diberikan kepada orang lain baik secara kelompok maupun individu. Selain itu dukungan bisa juga menjadi pengobatan bagi seseorang karena dari sebuah dukungan individu tersebut bisa termotivasi untuk berubah (Utami, 2020).

Setiap informasi apapun dari lingkungan sosial yang menimbulkan persepsi individu menerima efek positif penegasan atau bantuan yang menandakan sesuatu ungkapan dari adanya dukungan sosial. Secara teoritis adanya dukungan sosial dapat menurunkan kecenderungan munculnya kejadian yang dapat mengakibatkan stress dan pemberian dukungan ini diperoleh dari hubungan sosial yang akrab, yang membuat individu merasa diperhatikan, bernilai dan dicintai. Sehingga dengan adanya dukungan tersebut dapat menguntungkan individu yang menerimanya (Rahmatika, 2020).

Dukungan psikososial adalah nasehat verbal dan non verbal bantuan yang nyata atau tindakan yang diberikan kepada individu

oleh orang lain didapatkan karena hubungan individu tersebut dengan lingkungan memiliki manfaat emosional atau efek perilaku bagi diri individu itu sendiri (Citra, 2016).

Berdasarkan uraian diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa dukungan sosial adalah sumber sumber inspritif dalam pemberian dukungan maupun memberikan rasa nyaman, ketenangan suatu perubahan pada diri seorang tersebut adalah tidak lain orang terdekat.seperti orang tua, keluarga, guru, sahabat, kekeasih dan kelompok masyarakat.

- b. Bentuk dukungan psikososial
 - 1) Dukungan emosional
 - 2) Dukungan penghargaan
 - 3) Dukungan instrumental
 - 4) Dukungan informasi
 - 5) Dukungan dalam hal persahabatan
- c. Sebab sebab terbentuknya dukungan psikososial

Empati seorang individu yang memiliki kemampuan berempati dengan orang lain akan sangat mudah merasakan perasaan orang disekelilingnya dan mengalami sendiri beban emosional yang dirasakan orang lain. Selama dalam fase pertumbuhan dan perkembangannya seorang individu sudah diterapkan dan ditanamkan suatu norma, nilai dalam proses perkembangan kepribadiannya

d. Dampak psikososial obesitas bagi anak

Dampak psikosisial yang akan dirasakan oleh anak yang mengalami obesitas, diantaranya adalah:

- 1) Gerakan pada tubuh akan menjadi lamban, sehingga dapat menyebabkan penurunan aktivitas.
- 2) Mengurangi rasa percaya diri pada anak
- 3) Memiliki penampilan yang kurang menarik
- 4) Akan menjadi bahan ejekan bagi teman disekitarnya
- 5) Dikhawatirkan akan menarik diri dari pergaulan

Dampak obesitas bagi anak jangan diambil remeh karena akan berdampak terus pada masa dewasa sehingga untuk orang tua harus memperhatikan hal ini (Indasari, 2020).

3. Pola Makan

a. Definisi Pola Makan

Pola makan adalah suatu cara individu dalam mengatur jumlah, frekuensi dan jenis makanan dengan tujuan tertentu seperti menjaga kesehatan, status nutrisi, mencegah dan membantu proses penyembuhan. Pola konsumsi makanan didefinisikan sebagai susunan susuna jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi seseorang atau kelompok dala rentan waktu tertentu (Afrilia, 2018).

b. Frekuensi makanan

Secara ilmiah makanan yang masuk kedalam tubuh diolah melalui alat-alat pencernaan mulai dari mulut sampai di usus halus.

Lama makanan berada didalam lambung tergantung sifat dan jenis makanan itu sendiri. Secara umum, lambung kosong 3-4 jam. Pada anak yang menderita obesitas mempunyai frekuensi makan yang lebih dari orang normal serta memiliki kebiasaan yang kurang sehat dan makanan yang mengandung banyak zat energi sehingga menyebabkan kelebihan karbohidrat, lemak dan protein (Ramadani, 2017).

c. Jenis makanan

Makanan yang dibutuhkan yaitu sumber sumber zat gizi makro dari berbagai macam makanan salah satunya protein hewani dan nabati yang seimbang (Handayani, 2018).

d. Jumlah Makanan

Jumlah makanan yang dimakan bisa diukur dengan timbangan atau menggunakan ukuran rumah tangga (Ramadani, 2017).

e. Pola Makan Seimbang

Menurut Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, pola makan sesuai gizi seimbang harus mengandung cukup energy sesuai kebutuhan sehari – hari. Distribusi energi dalam keseimbangan diet makanan anak adalah karbohidrat 45 -65 % dari enegri total. Dalam penerapan pedoman gizi seimbang terdapat tumpeng gizi seimbang yang memiliki 4 lapis berurutan dari bawah ke atas, dan semakin keatas semakin kecil yang berarti pangan yang dilapis paling bawah dikonsumsi lebih banyak dari pangan dilapis atasnya dan pangan

dilapis paling atas dikonsumsi paling sedikit dari pangan lapis dibawahnya.

1) Lapisan pertama (paling bawah)

Lapisan tumpeng paling bawah ini berisi makanan kelompok karbohidrat seperti nasi, sereal, jagung, kentang, ubi, emie dan singkong. Kelompok karbohidrat ini dikonsumsi paling banyak dalam satu hari. Dalam satu hari, disarankan makan 3 -4 porsi makanan dalam kelompok karbohidrat.

2) Lapisan kedua

Tumpeng terdiri dari dua kelompok makanan yaitu sayur dan buah dikelompok sayuran, berisi berbagai macam contoh sayuran yang berwarna hijau, oranye, merah dan putih. Sedangkan dikelompok buah buahan berisi berbagai macam contoh buah seperti pisang, jambu, apel, semangka, jeruk, papaya, anggur dan buah lainnya. Disarankan untuk makan sayur 3 -4 porsi dalam satu hari dan makan buah 2- 3 porsi dalam 1 hari.

3) Lapisan ketiga

Tumpeng lapisan ketiga terdiri dari kelompok protein baik protein hewani maupun nabati. Adapun contoh makanan dari kelompok protein antara lain ikan, daging, ayam, daging sapi, telur, susu, keju, tahu, tempe dan kacang kacang. Disarankan untuk dikonsumsi sebanyak 2-3 porsi .

4) Lapisan ke empat (paling atas)

Tumpeng lapis ke empat atau paling atas ini adalah kelompok makanan tambahan seperti minyak, mentega, margarin dan manisan.

f. Pola Makan Anak Usia Sekolah

Dalam pemenuhan kebutuhan gizi anak, pada anak usia sekolah kebutuhan gizi tergolong tinggi dikarenakan pada anak usia 13 – 15 tahun relative lebih besar dibandingkan anak usia 10 – 12 tahun, karena pertumbuhan lebih cepat dan penambahan tinggi badan (Rinkesdas, 2018).

Berdasarkan data Rinkesdas 2018, menunjukkan rerata nasional terhadap perilaku dan pola konsumsi makanan atau minuman usia 10 – 14 tahun menunjukkan kebiasaan konsumsi pada pola makan yang tidak baik masih sangat tinggi seperti mengkonsumsi makanan berlemak atau gorengan kurang lebih 1 kali per hari, kemudian mi instan kurang lebih 1 kali perhari , kemudian konsumsi makanan manis kurang lebih satu kali perhari.

Pembahasan pola makan meliputi frekuensi makan perhari berkaitan pengaturan jadwal makan yaitu menerapkan jadwal makan dengan frekuensi makan 3 kali sehari lalu konsumsi makanan selingan di antara makan. Jumlahnya disesuaikan dengan usia anak serta jenis makanannya berfariasi sesuai dengan gizi seimbang.

g. Pola Makan Pencegahan Obesitas Pada Anak

1) Perhatikan makanan

Hal yang harus diperhatikan ibu untuk anak yaitu Perbanyak konsumsi buah, daging, susu dan sayur untuk pertumbuhan anak. berikan porsi yang sesuai dan jangan berlebihan.

2) Perbaiki teknik mengolah makanan

Artinya jangan terlalu banyak menggoreng makanan karena mengandung lemak. Ibu dapat mencoba untuk mengukus, merebus atau memanggang makanan agar lebih sehat.

3) Tetapkan aturan makan

Biasakan anak makan di tempat meja makan jangan di depan televisi sambil tiduran.

4) Batasi kegiatan menonton televisi, games online atau computer dan perbanyak kegiatan aktivitas fisik Kegiatan tersebut akan membuat anak malas bergerak maka diperlukan sangat tegas agar tertib aturan dalam bermain, anda bisa menggantikan anak agar tidak terlalu banyak didepan internet seperti bermain sepeda, sepak bola atau sekedar berlompat tali.

4. Obesitas

a. Definisi Obesitas

Obesitas merupakan penumpukan lemak yang berlebihan akibat ketidakseimbangan asupan energi (*energi intake*) dengan

energi yang digunakan (*energi expenditure*) dalam waktu lama. Obesitas adalah keadaan patologis yaitu terdapatnya timbunan lemak yang berlebihan dari yang diperlukan untuk tubuh yang normal (Soetjiningsih, 2015).

b. Faktor penyebab obesitas

1) Genetik

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

2) Makanan cepat saji

Anak-anak sebagian besar menyukai makanan cepat saji atau *fast food* bahkan banyak anak yang akan makan dengan lahap dan menambah porsi jika makan makanan cepat saji.

3) Minuman ringan

Ini sudah terbukti memiliki kandungan gula yang tinggi sehingga berat badan akan cepat bertambah bila mengkonsumsi minuman ini.

4) Kurangnya aktivitas fisik

Masa anak-anak merupakan masa banyaknya bermain, zaman dahulu anak-anak banyak bermain seperti lari olahraga melompat atau gerakan lainnya dan sekarang sudah tergantikan dengan game *online*, internet, atau televisi dengan duduk

didepannya tanpa harus bergerak sehingga menyebabkan kelebihan berat badan.

5) Faktor psikologis

Beberapa anak makan berlebihan untuk melupakan masalah, melawan kebosanan atau meredam emosi seperti masalah stres. Faktor ini tidak hanya menyerang pada anak tetapi orang tua mereka biasanya memiliki kecenderungan seperti ini.

c. Epidemiologi Obesitas

Kejadian obesitas pada anak merupakan masalah global yang di alami masyarakat dunia baik di Negara maju maupun Negara berkembang. Berdasarkan data (WHO) pada tahun 2018, melaporkan 1 dari 10 anak didunia mengalami kegemukan dan obesitas anak usia 6 – 12 tahun meningkat dari 4 % menjadi 18 % secara global. Diperkirakan 42 juta anak di bawah 5 tahun menderita kegemukan dan 35 juta diantaranya berasal dari Negara berkembang, termasuk Indonesia. Riskesdas 2018 mengungkapkan prevalensi obesitas di Indonesia meningkat menjadi 21 % dibandingkan tahun sebelumnya. Sementara itu, masalah gemuk Indonesia pada anak umur 5 – 12 tahun masih tinggi yaitu 18,8 % yang terdiri dari gemuk 10,8 % dan sangat gemuk (obesitas) 8,8 % (WHO, 2018).

d. Etiologi Obesitas

Penyebab obesitas terjadi karena ketidakseimbangan antara asupan energy dengan keluaran energi, sehingga terjadi kelebihan energi yang kemudia di simpan dalam bentuk jaringan lemak. Obesitas pada anak adalah intraksi yang kompleks antara faktor genetic dan non genetik. Faktor genetic diantaranya jika salah satu atau kedua orang tua yang mengalami obesitas, memiliki kemungkinan anaknya juga mengalami obesitas. Faktor non genetic diantaranya kurangnya aktivitas fisik, perilaku menetap seperti terlalu lama menonton *televisi* atau bermain *game*, nutrisi yang berlebihan, sosial ekonomi. Dilihat dari sosial ekonomi seperti gaya hidup dan pengetahuan pola makan, pendapatan orang tua, tingkat pendidikan orang tua dapat mempengaruhi terjadinya obesitas pada anak.

Dalam pengaturan pola makan, seperti mengkonsumsi makanan dengan jumlah yang besar makanan tinggi energy seperti tinggi lemak, tinggi karbohidrat dan salah dalam memilih makanan seperti *junk food*, makanan dalam kemasan dan minuman ringan meningkatkan resiko terjadinya obesitas (Adwinda, 2019).

e. Patofisiologi Obesitas

Obesitas adalah suatu kondisi dimana ditandai dengan peningkatan masa jaringan adipose yang disebabkan oleh energi yang masuk melebihi energi yang dikeluarkan. Gangguan

keseimbangan energi ini disebabkan oleh faktor oksigen sebagai akibat nutrional dan faktor endogen akibat adanya kelainan hormonal, sindrom atau defekgenetik (Alrahmat, 2019).

Di dalam tubuh, pengaturan keseimbangan energi diperankan oleh hipotalamus melalui tiga proeses fisiologis, di antaranya pengendalian rasa lapar dan kenyang, memperngaruhi laju pengeluaran energi yang regulasi sekresi hormon. Pengaturan keseimbangan energi ini terjadi melalui sinyal eferen (yang berpusat di hipotalamus) setelah mendapat sinyal aferen dari perifer (jaringan adipose, khusus dan jaringan otot). Sinyal yang di hantarkan tersebut bersifat anabolic (eningkatkan rasa lapar serta menurunkan pengeluaran energi) dan dapat pula bersifat katabolic (anoreksia, meningkatkan pengeluaran energi). Proses pengaturan keseimbangan energi terjadi melalui dua kategori sinyal yaitu sinyal pendek dan sinyal panjang. Sinyal pendek mempengaruhi porsi makan dan waktu makan, serta berhubungan dengan faktor distensi lambung dan peptida gastrointestinal yang diperankan oleh *colection* sebagai simulator dan peningkatan rasa lapar. Untuk sinyal panjang diperoleh oleh *fat derved hormone leptin* dan yang mengatur penyimpanan dan keseimbangan energi. Apabila asupan energi melebihi dari yang dibutuhkan, maka jaringan adipose meningkat disertai dengan peningkatan kadar leptin dalam peredaran darah. Leptin kemudian merangsang anoreksigenik senter di hipotalamus

agar menurunkan produksi neuro peptida sehingga terjadi penurunan nafsu makan. Demikian pula sebaliknya jika kebutuhan energi lebih besar dari asupan energi, maka jaringan adipose berkurang dan terjadi rangsangan pada oreksigenik senter di hipotalamus yang menyebabkan peningkatan nafsu makan. Sebagian besar terjadi resistensi leptin pada penderita obesitas, sehingga tinggi kadar leptin tidak menyebabkan penurunan nafsu makan.

f. Komplikasi Obesitas

Obesitas yang terjadi pada masa anak-anak dapat memiliki efek berbahaya pada tubuh dengan berbagai cara. Anak-anak yang memiliki obesitas cenderung memiliki tekanan darah tinggi dan kolesterol tinggi yang memicu terjadinya faktor risiko penyakit kardiovaskuler. Obesitas juga dapat meningkatkan risiko gangguan toleransi glukosa, resistensi insulin dan diabetes mellitus tipe II. Selain itu obesitas juga dapat mengakibatkan perburukan pada sistem pernafasan seperti asma dan sleep apnea adanya masalah sendi dan ketidaknyamanan muskuloskeletal, masalah psikologis seperti kecemasan dan depresi harga diri dan kualitas hidup rendah dan masalah sosial seperti *bullying* dan stigma. Jika anak-anak yang menderita obesitas maka faktor obesitas dan penyakit mereka di masa dewasa akan lebih meningkat atau lebih parah (Suyatno, 2018).

g. Klasifikasi Obesitas

Tabel 2.2
Klasifikasi Obesitas

Klasifikasi	IMT
Berat badan kurang	<18,5
Berat badan normal	18,5 – 22,9
Kelebihan berat badan	23 – 24,9
Obesitas I	25 – 29,9
Obesitas II	≥ 30

Sumber : kemenkes (2019)

5. Konsep dukungan psikososial dan pola makan pada kejadian obesitas anak sekolah di Madrasah Ibtidaiyah Nahdatul Ulama Ma'arif Sokaraja 1

Obesitas yang tidak ditatalaksana secara dini akan mengakibatkan tekanan psikologis dalam hubungan dengan teman sebaya, orang tua, dan guru (a, dkk, 2018). Obesitas memiliki dampak fisik dan psikososial yang dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan (Harahap, 2020).

Obesitas umumnya jarang bermain dengan teman sebayanya, cenderung menyendiri, tidak diikutsertakan dalam permainan serta canggung atau menarik diri dari kontak sosial. Masalah psikososial ini disebabkan oleh faktor internal yaitu depresi, kurang percaya diri, persepsi diri yang negatif maupun rendah diri karena selalu menjadi bahan ejekan teman-temannya, Faktor eksternal juga berpengaruh besar karena sejak dini lingkungan menii ai orang gemuk sebagai orang yang malas, bodoh, dan lamban. Dapat pula karena ketidakmampuan untuk melaksanakan suatu tugas atau kegiatan terutama olahraga akibat adanya hambatan pergerakan oleh obesitasnya (Ali dan Asrori, 2018).

Gangguan psikososial yang dapat terjadi seperti rasa rendah diri, depresif, dan menarik diri dari lingkungan. Hal ini dikarenakan anak obesitas seringkali menjadi bahan hinaan teman sepermainan dan teman sekolah. Dapat pula karena ketidakmampuan untuk melaksanakan suatu tugas atau kegiatan terutama olahraga akibat adanya hambatan pergerakan oleh kegemukannya (Rumaisah, 2018). Obesitas juga dapat menyebabkan konsekuensi psikososial yang signifikan. Anak-anak dan remaja yang mengalami obesitas dapat mengalami prasangka dan diskriminasi sejak usia anak-anak. Dampak obesitas berupa gangguan psikososial, rasa rendah diri, depresif dan menarik diri dari lingkungan. Hal ini karena anak obesitas sering menjadi korban bahan olok-olokan teman main dan teman sekolah (Alidan Asrori, 2018). Remaja putri yang mengalami obesitas dan overweight melaporkan bahwa telah dipermalukan atau menerima komentar negatif karena berat badan mereka (WHO, 2020).

Remaja obesitas biasanya pasif dan depresif, karena sering tidak dilibatkan pada kegiatan yang dilakukan oleh teman sebayanya, juga sering merasa sulit mendapatkan pacar karena merasa potongan tubuhnya jelek, tidak modis, merasa rendah diri (WHO, 2020). Cenderung malu dan sedih dengan tubuh yang tidak berbentuk dan tidak dapat menyembunyikan perasaan mereka. Kemanapun mereka pergi, mereka selalu menarik perhatian. Obesitas adalah kecacatan yang serius dalam kehidupan sosial seorang anak, hal ini menyebabkan tingkat kepercayaan

diri rendah dengan konsekuensi peningkatan kejadian kesedihan, kesendirian, dan kegugupan pada remaja obesitas (WHO, 2020).

Perkembangan dari seorang anak menjadi dewasa pasti melalui fase remaja. Pada fase ini fisik seseorang terus berkembang, demikian pula aspek sosial maupun psikologinya. Perubahan ini membuat seorang remaja mengalami banyak ragam dalam gaya hidup, perilaku, tidak terkecuali pengalaman dalam menentukan aktualisasi mereka dengan menunjukkan diri mereka bahwa mereka menarik terutama terjadi pada remaja putri yang ingin memiliki bentuk badan yang ideal (Khomsan, 2018). Bagi remaja putri yang mengalami obesitas, masalah yang seringkali muncul adalah kepercayaan diri yang rendah dan kondisi ini berbeda jika dibandingkan dengan remaja putra yang lebih mengutamakan prestasi dari pada mengurus bentuk tubuh yang ideal (Dewi, 2019).

Pola makan yang berlebih dapat menjadi faktor terjadinya obesitas. Obesitas terjadi jika seseorang mengonsumsi kalori melebihi jumlah kalori yang dibakar. Pada hakikatnya, tubuh memerlukan asupan kalori untuk kelangsungan hidup dan aktivitas fisik, namun untuk menjaga berat badan perlu adanya keseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar. Keseimbangan energi yang terjadi dapat mengarah pada kelebihan berat badan dan obesitas. Terjadinya obesitas merupakan dampak dari terjadinya kelebihan asupan energi (energy intake) dibandingkan dengan yang diperlukan (energy expenditure) oleh tubuh sehingga kelebihan asupan energi tersebut

disimpan dalam bentuk lemak. Makanan merupakan sumber dari asupan energi. Di dalam makanan yang akan diubah menjadi energi adalah zat gizi penghasil energi yaitu karbohidrat, protein, dan lemak. Apabila asupan karbohidrat, protein, dan lemak berlebih, maka karbohidrat akan disimpan sebagai glikogen dalam jumlah terbatas dan sisanya lemak., protein akan dibentuk sebagai protein tubuh dan sisanya lemak, sedangkan lemak akan disimpan sebagai lemak. Tubuh memiliki kemampuan menyimpan lemak yang tidak terbatas yang akan memicu resiko terjadinya obesitas (Damayanti, 2019).

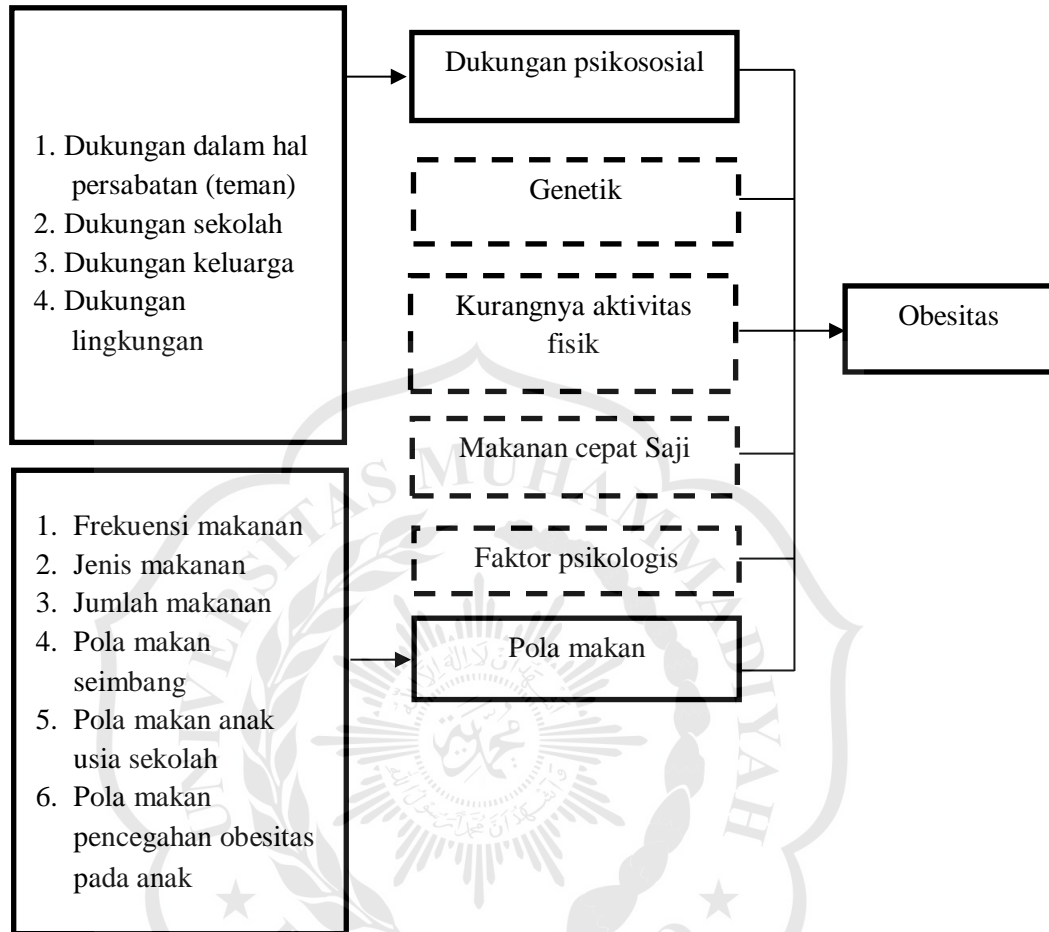
Pola makan yang berlebih dapat meningkatkan terjadinya obesitas, obesitas terjadi jika seseorang mengkonsumsi kalori melebihi jumlah kalori yang dibakar. Pada hakikatnya, tubuh memerlukan asupan kalori untuk kelangsungan hidup dan aktifitas fisik, namun untuk menjaga berat badan perlu adanya keseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar. Keseimbangan energi yang terjadi dapat mengarah pada kelebihan berat badan dan obesitas (Thasim, 2019).

Penelitian tersebut juga sejalan dengan hasil penelitian Yamin di kota Manado dengan judul Hubungan Asupan Energi dengan kejadian Obesitas pada Siswa Sekolah Dasar di kota Manado, Yaitu terdapat hubungan antara asupan energi dengan kejadian Obesitas pada anak Sekolah Dasar di kota Manado. Untuk konsumsi makanan lemak, anak-anak sangat gemar mengkonsumsi gorengan terlebih lagi dengan kebiasaan orang tua yang menyiapkan gorengan sebagai makanan pendamping selain lauk pauk. Dalam sehari mereka biasanya

mengonsumsi gorengan 4 -5 kali, sehingga konsumsi lemak cukup tinggi yang membuat lemak tertimbun di jaringan subkutan dan menyebabkan obesitas. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Maesarah menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara konsumsi lemak yang berlebih dengan kejadian obesitas pada anak (Yamin,2018).

Hubungan antara asupan lemak dengan obesitas itu sangat berpengaruh. Trigliserida merupakan lipida utama dalam makanan. Gliserol dan asam lemak diperoleh dari hasil pemecahan trigliserida melalui proses lipolisis. Gliserol memasuki jalur metabolisme diantara glukosa dan piruvat dan dapat diubah menjadi glukosa atau piruvat. Piruvat kemudian diubah menjadi asetil KoA untuk kemudian memasuki siklus TCA untuk menghasilkan energi. Bila sel tidak membutuhkan energi, asetil KoA yang berasal dari oksidasi asam lemak akan membentuk lemak. Simpanan lemak dalam tubuh terutama dilakukan didalam sel lemak dalam jaringan adiposa. Tubuh mempunyai kapasitas tak terhingga untuk menyimpan lemak. Penelitian yang dilakukan oleh Harap, dimana pada masa usia remaja biasanya membutuhkan kalori yang cukup tinggi karena pada umumnya aktivitas diluar rumah padat. Biasanya para remaja usia 15-17 tahun senang dengan pola makan yang tidak sehat dan beragam seperti misalnya makanan cepat saji, soft drink, mie instan sehingga mengakibatkan asupan makanan yang masuk lebih besar dan meningkatkan resiko obesitas. (Zakiah, 2017).

C. Kerangka teori



Sumber: (Trisnawati dan Nanda, 2018)

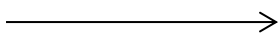
Keterangan :



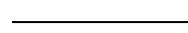
= Diteliti



= Tidak diteliti



= Mempengaruhi



= Berhubungan

Gambar 2.1 Kerangka Teori

