

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengetahuan Gizi

1. Definisi Pengetahuan

Pengetahuan dihasilkan dari penginderaan yaitu pendengaran dan penglihatan terhadap obyek tertentu berasal dari berbagai sumber informasi media elektronik, buku petunjuk, petugas kesehatan. Pengetahuan dinilai penting untuk dipahami karena kecukupan status gizi adalah suatu aspek yang penting bagi kesehatan dan kesejahteraan seseorang, indikator yang digunakan untuk mengetahui tingkat pengetahuan remaja diantaranya pengertian pengetahuan gizi yang dinilai penting untuk dipahami karena kecukupan status gizi adalah suatu aspek yang penting bagi kesehatan dan kesejahteraan seseorang Rahmah, S. (2021).

Seseorang dikatakan cukup zat gizi apabila mengkonsumsi makanan dengan kandungan gizi yang diperlukan oleh tubuh. Penerapan ilmu gizi dalam kehidupan sehari-hari memberikan fakta-fakta dinilai penting dalam pemilihan asupan makanan sehingga penduduk dapat belajar menggunakan pangan dengan baik dengan tujuan perbaikan status gizi masyarakat (Sya'bani dan Sumarmi,2016). Selain itu pendidikan juga mempengaruhi pengetahuan seseorang, semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin mudah orang tersebut menerima informasi. Pendidikan merupakan suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan seseorang agar dapat memahami suatu hal, tetapi di zaman era digital saat ini sangat mudah untuk mendapatkan informasi ataupun pengetahuan lainnya (Uyoh Sadulloh 2017).

Tingkat pendidikan seseorang dapat mempengaruhi pemilihan makanan sehari-hari, baik sikap maupun perilaku. Pemilihan yang dilakukan seringkali berdampak pada asupan yang dikonsumsi setiap hari sehingga mempengaruhi keadaan gizi individu yang bersangkutan. Pengetahuan remaja tentang pengetahuan gizi adalah pemahaman seseorang tentang ilmu gizi, zat gizi, serta

interaksi antara zat gizi terhadap status gizi dan kesehatan. Jika pengetahuan remaja kurang tentang gizi, maka upaya yang dilakukan remaja untuk menjaga keseimbangan makanan yang dikonsumsi dengan yang dibutuhkan akan berkurang dan menyebabkan masalah gizi kurang atau gizi lebih Pantaleon, M. G. (2019).

Salah satu bentuk perubahan perilaku pada masa remaja adalah perubahan perilaku makan, baik mengarah ke perilaku makanan yang sehat ataupun cenderung mengarah kepada perilaku makan yang tidak sehat. Banyak remaja yang merasa tidak puas dengan penampilan dirinya sendiri, apalagi menyangkut persepsi terhadap tubuhnya yang meliputi bentuk dan ukuran tubuh (Nilawati, S, 2023).

Remaja yang memiliki body image negatif berusaha membuat perubahan perilaku makan untuk mendapatkan kelangsingan tubuh dengan cara melewatkan makan malam dan melewatkan sarapan. Konsep body image pada diri seorang remaja diduga akan berhubungan dengan perilaku makan dan perilaku sehatnya Pantaleon, M. G. (2019).

2. Faktor Penyebab Pengetahuan Gizi

Menurut Fitriani (2017), Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan, berikut beberapa faktor tersebut:

a. Pendidikan

Pendidikan dapat berpengaruh dalam proses pembelajaran, ketika individu memiliki pendidikan tinggi akan mudah dalam menerima informasi. Pengetahuan tidak hanya mengenai pendidikan formal, akan tetapi juga diperoleh dari pendidikan non formal. Pengetahuan individu memiliki 2 aspek yaitu aspek positif dan negatif. Semakin tinggi aspek positif individu dalam pengetahuan maka akan menimbulkan sikap positif kepada objek. Pendidikan yang tinggi akan memudahkan individu dalam menerima informasi dari orang lain atau media massa. Sehingga semakin banyak informasi yang mampu diterima maka akan semakin banyak pengetahuan yang dimiliki.

b. Media Massa/ Sumber Informasi

Informasi dapat diperoleh dari berbagai sumber baik pendidikan formal dan non formal, media massa, atau lingkungan. Perkembangan teknologi dapat menyediakan berbagai macam sumber informasi yang luas. Sarana komunikasi yang dapat menyampaikan informasi meliputi televisi, radio, koran, penyuluhan, dan lain-lain.

c. Sosial Budaya dan Ekonomi

Sosial budaya dan ekonomi erat kaitannya dengan kebiasaan masyarakat dan tradisi yang berlaku. Hal tersebut dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan individu karena setiap kelompok masyarakat memiliki fasilitas, pandangan, serta kebiasaan masing-masing mengenai tingkat pendidikan dan pengetahuan. Faktor ekonomi masyarakat juga mendorong kemudahan akses informasi dan pendidikan. Sehingga sosial budaya dan ekonomi mampu mempengaruhi tingkat pengetahuan individu atau kelompok.

1. Lingkungan

Lingkungan merupakan segala yang berada disekitar tempat tinggal individu. Lingkungan berupa lingkungan fisik, biologis, dan sosial. Lingkungan dapat berpengaruh pada kemudahan dalam memperoleh pengetahuan. Hal tersebut dikarenakan lingkungan yang tepat baik segi fisik, biologis dan sosial yang memadai akan memudahkan tersampainya pengetahuan.

2. Pengalaman

Pengetahuan dapat diperoleh berbagai sumber salah satunya ialah baik pengalaman pribadi maupun pengalaman orang lain. Pengalaman merupakan bukti nyata atas suatu pengetahuan dikarenakan telah terjadi.

3. Usia

Usia dapat memberikan pengaruh pada daya tangkap serta pola pikir individu. Semakin bertambahnya usia akan mengubah pola pikir individu dan

daya tangkap sehingga dapat mempengaruhi banyaknya informasi yang diterima.

B. Pola Makan

1. Pengertian Pola Makan

Pola makan merupakan suatu sistem di mana seseorang melakukan kebiasaan berulang secara teratur tentang aspek kebutuhan makanannya. Pola makan berpengaruh pada keadaan status gizi dilihat dari kualitas maupun kuantitas makanan dan merupakan cara atau usaha tertentu dengan mempertahankan keadaan kesehatan, status nutrisi, dan mencegah atau membantu kesembuhan dari suatu penyakit (Kemenkes RI, 2014).

Pola konsumsi makanan dapat disesuaikan dengan kebutuhan melalui pemilihan jenis dan bahan makanan yang baik agar dapat menimbulkan keadaan status gizi yang optimal. mengonsumsi makanan yang berlebihan dari pemenuhan kebutuhan seseorang dapat mengakibatkan kelebihan berat badan sehingga menyebabkan timbulnya resiko yang berkaitan dengan kelebihan zat gizi (Sulistyoningsih, 2012).

Pola makan dan gaya hidup remaja zaman sekarang adalah cenderung lebih menyukai makanan diluar rumah, pada masa remaja mereka sering kali mempraktekkan diet karena ingin terlihat lebih langsing atau bodygoals, namun praktek diet yang mereka gunakan masih cenderung kurang benar seperti melakukan pantangan makan, membatasi atau mengurangi frekuensi makan bahkan sampai tidak makan. Tidak heran beberapa remaja khususnya remaja putri mengonsumsi makanan yang tidak seimbang disbanding dengan kebutuhannya dan sering menganggap bahwa mengonsumsi makanan ringan itu termasuk makanan pokok juga.

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pola Makan

Pada era digital seperti zaman sekarang telah menyebabkan banyak perubahan makanan pada berbagai populasi di seluruh dunia, sehingga terjadi pergeseran pada pola makan di masyarakat khususnya pada remaja. Sebagaimana kita ketahui bahwa pola makan adalah perilaku yang ditempuh

seseorang dalam memilih bahan makanan dalam konsumsi pangan setiap hari meliputi jenis makanan, jumlah makanan dan frekuensi makanan yang berdasarkan pada faktor-faktor social, budaya, dimana mereka tinggal. (Mulyati, 2019).

A. Faktor Ekonomi

Kebutuhan material mencukup dalam peningkatan peluang untuk daya beli pangan dengan kuantitas dan kualitas dalam pendapatan menurunkan daya beli pangan secara kualitas maupun kuantitas masyarakat. Pendapatan yang tinggi dapat mencakup kurangnya daya beli dengan kurangnya pola makan masyarakat sehingga pemilihan suatu bahan makanan lebih di dasarkan dalam pertimbangan selera dibandingkan aspek gizi. Kecenderungan untuk mengkonsumsi makanan impor. (Sulistyoningsih, 2011).

B. Faktor Budaya

Pantangan dalam mengkonsumsi jenis makanan dapat dipengaruhi oleh faktor budaya sosial dalam kepercayaan adat daerah yang menjadi kebiasaan di daerah yang ditinggali. Kebudayaan di masyarakat memiliki beraneka cara mengkonsumsi pola makan dengan cara sendiri. Dalam budaya mempunyai suatu cara bentuk macam pola makan seperti dimakan, bagaimana pengolahannya, persiapan dan penyajian, (Sulistyoningsih, 2011).

C. Pendidikan

Dalam pendidikan pola makan adalah salah satu pengetahuan, yang dipelajari dengan berpengaruh terhadap pemilihan bahan makanan dan penentuan kebutuhan gizi (Sulistyoningsih, 2011).

D. Lingkungan

Dalam lingkungan pola makan adalah berpengaruh terhadap pembentuk perilaku makan berupa lingkungan keluarga melalui adanya promosi, media elektronik, dan media cetak. (Sulistyoningsih, 2011).

E. Kebiasaan Makanan

Kebiasaan makan adalah seseorang yang mempunyai keterbiasaan makan dalam jumlah tiga kali makan dengan frekuensi dan jenis makanan yang dimakan. (Depkes,2009).

3. Frekuensi Makan

Frekuensi makan merupakan jumlah banyaknya seorang individu dalam melakukan aktivitas makan entah itu dilakukan pada pagi hari, siang hari, malam hari ataupun makanan selingan. Menurut Oetoro (2018) frekuensi makan adalah jumlah makan sehari-hari. Secara proses alamiah, makanan yang dikonsumsi oleh manusia akan diolah di dalam tubuh melalui sistem saluran pencernaan. Pada umumnya lambung kosong dalam 3-4 jam, maka jadwal makan dapat menyesuaikan dengan kosongnya lambung tersebut.

Pada saat pagi hari diwajibkan untuk sarapan walaupun hanya sedikit, karena pada saat pagi hari membutuhkan asupan makanan untuk memulai aktivitas, porsi makan pada pagi hari tidak perlu sebanyak pada saat makan siang, menu sarapan atau makan pagi yang baik harus mengandung karbohidrat, protein, lemak, serta cukup air untuk mempermudah pencernaan makan dan menyerap zat gizi lainnya, tidak hanya pagi tetapi siang dan malam juga memerlukan kandungan tersebut agar seimbang.

Penggunaan metode frekuensi pangan bertujuan untuk memperoleh data konsumsi pangan secara kualitatif dan informasi deskriptif tentang pola konsumsi. (Supariasa dan Kusharto, 2014). Selain itu metode frekuensi pangan dapat memberikan data pangan yang dikonsumsi pasien pada waktu tertentu yang dikelompokkan sesuai jenis makanannya. Kriteria pengukurannya dari form food frequency questionnaire yaitu:

- a. Sering sekali dikonsumsi $>1x/hari$ skor (50)
- b. Sering dikonsumsi $= 1x/hari$ skor(25)

- c. Biasa dikonsumsi = 4-6x/minggu skor (15)
- d. Kadang-kadang dikonsumsi = 1-3x/minggu skor (10)
- e. Jarang dikonsumsi = 2x/bulan skor (1)
- f. Tidak pernah dikonsumsi = tidak pernah skor (0)

Sumber: Suhardjo (1989:155)

4. Jenis Makan

Jenis makanan merupakan macam-macam makanan yang dikonsumsi setiap harinya. Jenis makanan terdiri atas makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, dan buah. Di negara Indonesia, makanan pokok atau makanan utama yang dikonsumsi untuk memenuhi karbohidrat setiap orang atau individu yaitu beras, jagung, umbi-umbian, sagu dan tepung (Sulistyoningsih, 2011). Menyediakan variasi makanan merupakan salah satu cara untuk menghilangkan rasa bosan, sehingga mengurangi selera makan.

C. Remaja

1. Pengertian Remaja

Remaja adalah masa peralihan yang dimulai saat anak menunjukkan tanda-tanda pubertas dan dilanjutkan dengan terjadinya perubahan-perubahan dari yang bukan seksual menjadi seksual. Pada dasarnya masalah gizi pada remaja timbul karena perilaku gizi yang salah, yaitu ketidakseimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Keadaan gizi atau status gizi merupakan gambaran apa yang dikonsumsi dalam jangka waktu lama. Keadaan gizi dapat berupa gizi kurang, baik atau normal ataupun gizi lebih.

Menurut WHO (World Health Organization) remaja adalah suatu masa ketika individu berkembang pada pertama kali dan menunjukkan tanda-tanda seksual sekunder sampai mencapai kematangan seksual. Permulaan transisi remaja ini ditandai dengan perubahan biokimia dan fisiologis pubertas. Menurut WHO menetapkan batas usia remaja 10 tahun sampai 20 tahun sebagai batasan remaja.

2. Karakteristik Remaja

Masa remaja Menurut (Depkes RI, 2007) dibagi menjadi 3, yaitu :

a. Remaja awal (10-13 tahun)

Dikarakteristikan dengan percepatan pertumbuhan fisik. Secara umum remaja awal didominasi dengan pubertas. Perbandingan dengan teman sebaya dan khawatir tidak diterima oleh teman sebaya merupakan hal yang awal dan sering terjadi. Remaja awal cenderung menginginkan kebebasan dan mulai jarang tinggal di rumah dan hanya berfikir untuk saat ini.

b. Remaja tengah (14-16 tahun)

Dikarakteristikan dengan perkembangan identitas. Remaja ini menghabiskan waktu lebih sedikit dengan keluarga dan lebih banyak menghabiskan aktivitas di luar dengan teman-temannya. Remaja mampu berfikir dalam memecahkan masalah, berorientasi masa depan, mengerti kerumitan dan mengerti pandangan lain. Remaja tengah ini juga mulai memperhatikan masalah sosial dan lingkungannya.

c. Remaja akhir (17-19 tahun)

Dikarakteristikan dengan persiapan untuk masuk ke dunia dewasa dan mulai focus pada Pendidikan dan pekerjaan dimasa yang akan datang. Pada remaja akhir ini timbul pertanyaan tentang identitas diri, orang lain, dan masa depan. Remaja akhir pada perempuan ditandai dengan rasa nyaman, mengerti dengan identitas, dan menganggap teman tidak terlalu penting. Hal yang paling pada remaja adalah menetapkan identitas diri dan tanggung jawab. Remaja yang berhasil melewati masa ini maka akan menyiapkan remaja yang sukses dimasa depan.

1. Masa pertumbuhan dan perkembangan pubertas pada remaja merupakan hal yang terjadi secara alami dan pasti akan dialami oleh setiap orang.

2. Menurut (Andriyani, 2019) mengemukakan bahwa alasan remaja perlu memenuhi zat gizi karena untuk mendukung proses perkembangan perubaha Secara fisik akan terjadi pertumbuhan yang cepat serta ditandai dengan adanya peningkatan pada berat badan dan tinggi badan.
3. Berkembangnya organ-organ reproduksi, yang dimana seorang perempuan yang kekurangan zat gizi akan dapat mengalami menstruasi yang tidak lancer, gangguan kesuburan, sehingga akan mengakibatkan kesulitan Ketika hamil dan melahirkan, ASI yang dihasilkan tidak bagus, selain itu dapat beresiko melahirkan bayi dengan BBLR (berat bayi lahir rendah).
4. Perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan sehari-hari yang akan mempengaruhi jumlah konsumsi makanan dan zat gizi dalam tubuh.

3. Kebiasaan Makan Remaja

Kebiasaan makan merupakan cara atau hal yang sering dilakukan oleh seseorang sebagai karakteristik dari individu dalam memenuhi kebutuhan fisiologis, sosial dan emosional dengan berulang terhadap makanan untuk memenuhi kebutuhan gizi bagi tubuh (Aritonang, 2011). Pembentukan kebiasaan makan dimulai dari orang tua khususnya sewaktu anak masih balita. Pada waktu anak menginjak usia remaja kebiasaan makan dipengaruhi oleh lingkungan, teman sebaya, kehidupan sosial, dan kegiatan diluar rumah.

Kebiasaan makan pada remaja berkaitan dengan mengkonsumsi makanan yang mencakup jenis makanan, jumlah makanan, frekuensi makanan, distribusi makanan dan cara memilih makanan. Kebiasaan makan remaja saat ini cenderung masih suka mengkonsumsi makanan cepat saji, banyak yang penting kenyang tanpa melihat kandungan dan keseimbangan gizi yang terdapat pada makanan (Purnama,2019).

Pada era zaman sekarang kebiasaan makan yang ditunjukkan remaja adalah salah satunya dengan mengkonsumsi makanan jajanan seperti makan gorengan, minum minuman yang berwarna, soft drink dan

konsumsi fast food. Sebuah produk makanan olahan mengandung banyak vitamin dan mineral, namun kerap pula ditemukan mengandung banyak lemak, gula bahkan zat aditif. Remaja biasanya telah mempunyai pilihan makanan yang disukainya. Banyak remaja menganggap dengan memakan banyak makanan dan perut kenyang kebutuhan gizi sudah terpenuhi. Pada masa remaja ini terkadang terbentuk kebiasaan makan yang tidak sehat, seringnya anak sekolah jajan diluar rumah, terkadang remaja tidak sarapan pagi saat berangkat kesekolah (Hafiza et al., 2021). Perilaku-perilaku kebiasaan makan yang menyimpang seperti ini dapat anoreksia dan bulimia. Perilaku kebiasaan makan yang menyimpang seperti ini dapat berdampak terhadap timbulnya permasalahan gizi seperti obesitas, anemia, gizi kurang, dikarenakan pembatasan pola makan karena takut gemuk atau sebaliknya, gaya hidup yang tidak sehat sehingga berdampak terhadap kejadian gizi lebih (obesitas) (Marlina,2020).

D. Obesitas

1. Pengertian Obesitas

Obesitas (kegemukan) adalah penyakit metabolisme yang mengakibatkan penumpukan jaringan lemak berlebih dalam tubuh. Obesitas pada remaja merupakan masalah kesehatan yang sangat kompleks, yang antara lain berkaitan dengan kualitas makanan yang dikonsumsi oleh seseorang, perubahan pola makan menjadi makanan cepat saji yang memiliki kandungan kalori dan lemak yang tinggi, kurangnya aktivitas fisik, faktor genetik, hormonal, dan lingkungan.

Menurut WHO (2000, dalam Kemenkes RI) obesitas adalah penumpukan lemak yang berlebih akibat ketidak seimbangan asupan energi (energi intake) dengan energi yang masalah di seluruh dunia yang diabaikan oleh kebanyakan orang. Obesitas merupakan suatu penyakit multifaktor yang terjadi akibat akumulasi jaringan lemak berlebihan, sehingga dapat mengganggu kesehatan.

Obesitas yaitu keadaan dimana memiliki berat badan yang lebih berat dibandingkan berat idealnya disebabkan oleh penimbunan lemak yang berlebihan dari yang diperlukan untuk fungsi tubuh yang normal. Proporsi kegemukan termasuk obesitas cenderung meningkat seiring dengan peningkatan usia, dan mencapai puncaknya pada usia dewasa (Diana R. dkk. 2013). Obesitas dapat meningkatkan berbagai risiko penyakit. Menurut Kemenkes RI obesitas juga menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan, yaitu dampak metabolik dan dampak penyakit lain. Lingkar perut pada ukuran tertentu (pria > 90cm dan wanita > 80 cm) akan berdampak pada peningkatan trigliserid dan penurunan kadar kolesterol HDL, serta meningkatkan tekanan darah dan keadaan ini disebut dengan sindroma metabolik (Kemenkes RI).

2. Penentuan Obesitas

Penentuan obesitas ditegaskan berdasarkan pemeriksaan antropometri dan bisa dilihat dari indeks IMT/U. Untuk kepentingan Indonesia, batas ambang IMT/U untuk Indonesia adalah sebagai berikut:

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)
Umur (IMT/U) anak usia 5-18 tahun	Gizi buruk (<i>severely thinness</i>)	< - 3 SD
	Gizi kurang (<i>thinness</i>)	- 3 SD sd < - 2 SD
	Gizi baik (<i>normal</i>)	- 2 SD sd + 1 SD
	Gizi lebih (<i>overweight</i>)	+ 1 SD sd + 2 SD
	Obesitas (<i>obese</i>)	> + 2 SD

Sumber: Permenkes No. 2 Tahun 2020

3. Etiologi

a. Faktor Genetik

Faktor genetik adalah faktor keturunan yang berasal dari orang tuanya. Menurut penelitian, anak-anak dari orang tua yang mempunyai berat badan normal ternyata mempunyai 10% risiko obesitas. Bila salah satu orang tuanya menderita obesitas, maka peluang itu meningkat menjadi 40–50%. Dan bila kedua orang tuanya menderita obesitas maka peluang faktor keturunan menjadi 70–80%. Berdasarkan pencetus obesitas dari faktor genetik 30%, namun demikian faktor keturunan sebenarnya belum terlalu jelas sebagai penyebab obesitas (Nugraha, 2019).

b. Faktor Lingkungan

Pola makan, pola makan yaitu yang mencakup jumlah, jenis, jadwal makan, dan pengolahan bahan makanan. Jumlah asupan energi yang berlebih secara kronis akan menyebabkan kelebihan berat badan dan obesitas. Jenis makanan dengan kepadatan energi yang tinggi (banyak mengandung lemak, gula, serta kurang mengandung serat) turut menyebabkan ketidakseimbangan energi (Gibney, 2019). Jadwal makan yang tidak teratur, tidak sarapan, dan suka mengemil sangat berhubungan dengan kejadian obesitas. Teknik pengolahan makanan dengan menggunakan minyak yang banyak, santan kental, dan banyak gula berisiko terhadap peningkatan asupan energi.

- Pola Aktivitas Fisik, pola aktivitas fisik sedentary (kurang gerak) menyebabkan energi yang dikeluarkan tidak maksimal sehingga meningkatkan risiko obesitas. Beberapa hal yang mempengaruhi berkurangnya aktivitas fisik antara lain adanya berbagai fasilitas yang memberikan berbagai kemudahan yang menyebabkan aktivitas fisik menurun, mengingat saat ini sudah masuk era digital sehingga menyebabkan kemalasan untuk beraktivitas fisik, menurut Centre for Disease

Control/CDC (2015) jenis aktivitas fisik juga dibagi menjadi aktivitas ringan, sedang, berat, seperti berikut:

- A. Aktivitas Ringan hanya memerlukan sedikit tenaga dan biasanya tidak menyebabkan perubahan dalam pernapasan atau ketahanan (endurance). Contoh: berjalan kaki, menyapu lantai, mencuci baju/piring, mencuci kendaraan, duduk, nonton tv, bermain komputer, nongkrong
- B. Aktivitas Sedang membutuhkan tenaga intens atau terus menerus, gerakan otot yang berirama atau kelenturan (flexibility). Contoh: lari kecil, tenis meja, berenang, bersepeda, jalan cepat, bermain musik
- C. Aktivitas Berat biasanya berhubungan dengan olahraga dan membutuhkan kekuatan (strength), membuat keringat. Contoh: berlari, sepak bola, basket, badminton, bela diri, mengangkat beban.

4. Dampak Obesitas

a. Dampak Klinis

Pertambahan massa lemak selalu disertai perubahan fisiologis tubuh yang sebagian besar bergantung pada distribusi regional massa lemak itu. Obesitas menyeluruh mengakibatkan perubahan volume darah total serta fungsi jantung. Sementara penyebaran regional disekitar rongga perut dan dada akan menyebabkan gangguan fungsi respirasi. Timbunan lemak pada jaringan viseral (intra-abdomen), yang tergambar sebagai penambahan ukuran lingkar perut, akan mendorong perkembangan hipertensi, peningkatan kadar insulin plasma, sindrom resistensi insulin, hipertrigliseridemia, dan hiperlipidemia Ticoalu, S. H., & Wongkar, D. (2012)

b. Dampak Psikososial

Masalah dan gangguan psikososial dapat disebabkan oleh efek stigma. Stigma tentang obesitas dapat menyebabkan remaja obesitas tidak puas dengan citra tubuhnya dan memiliki harga diri yang lebih rendah dibandingkan remaja dengan berat badan normal (Utami et al., 2018). Faktor psikososial telah sangat terkait dengan obesitas pada remaja. Hal ini ditandai dengan fakta bahwa remaja obesitas lebih sensitif terhadap saraf kelaparan eksternal seperti rasa bau

makanan dan diet. Orang gemuk cenderung makan saat mereka mau, dan tidak dengan perut kosong (Noer et al., 2018)

5. Gejala Obesitas

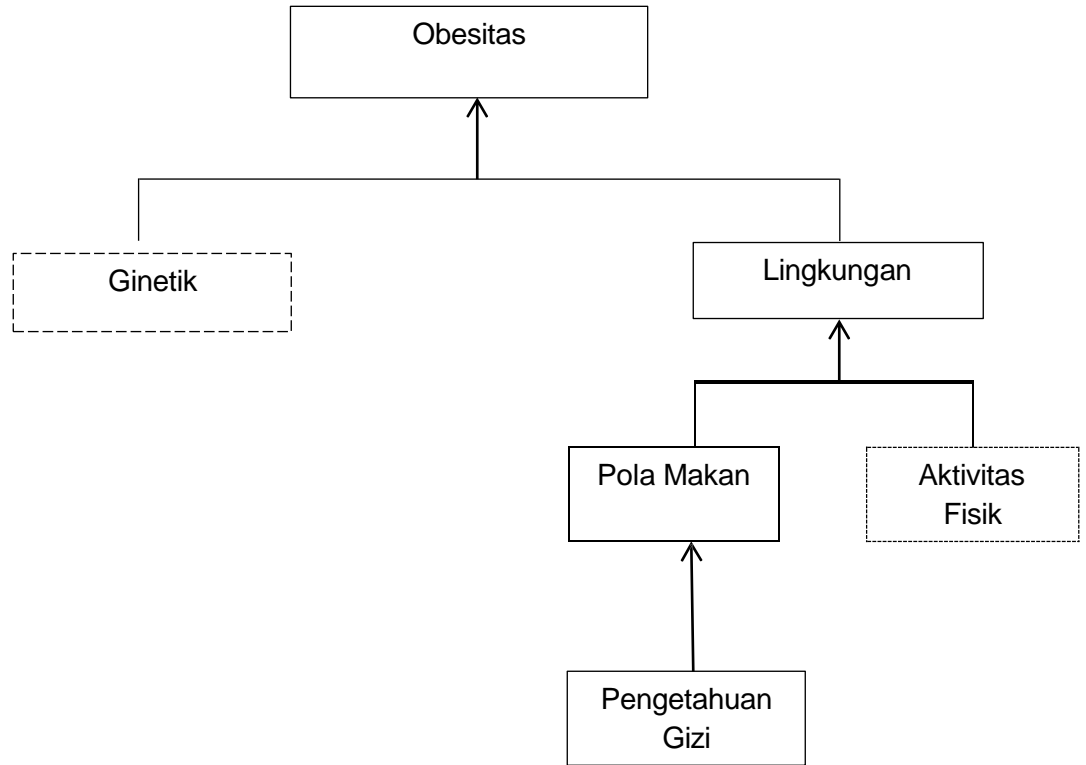
Menurut Anies, dkk (2018) terdapat beberapa gejala yang berhubungan dengan kejadian obesitas, diantaranya adalah sebagai berikut:

- a. Sulit untuk tidur (insomnia)
- b. Berat diatas normal
- c. Tidur mendengkur
- d. Terasa nyeri punggung, nyeri lutut atau nyeri sendi yang diakibatkan berat badan berlebihan
- e. Berkeringat secara berlebihan
- f. Selalu merasa panas/gerah
- g. Sulit bernafas dikarenakan berat badan berlebihan

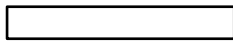
6. Faktor Hormonal

Hormonal yang berperan dalam kejadian obesitas antara lain adalah hormon leptin, ghrelin, tiroid, insulin dan estrogen. Hormon leptin yang dihasilkan oleh sel lemak berfungsi sebagai pemberi sinyal berhenti makan. Leptin tidak berfungsi pada resistensi insulin walaupun kadar leptinnya tinggi. Kurang tidur juga meningkatkan kadar kortisol yang berdampak pada resistensi leptin sehingga sulit untuk berhenti makan. Hormon leptin mempunyai peran dalam mengontrol nafsu makan. Jika jumlahnya rendah maka seseorang sulit merasakan kenyang sehingga keinginan makan menjadi lebih. Hormon ghrelin mempunyai peran meningkatkan nafsu.

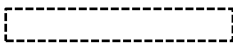
E. Karangka Konsep



Keterangan :



: Variabel yang diteliti



: Variabel yang tidak diteliti

Penjelasan Karangka konsep

Karangka konsep pada penelitian ini untuk memberikan gambaran penelitian. Variabel bebas pada penelitian ini yaitu pengetahuan gizi, yang dimana pengetahuan gizi berpengaruh terhadap pola makan. Pengetahuan gizi juga berpengaruh terhadap aktivitas fisik karena kurangnya aktivitas fisik menyebabkan banyak energi yang tersimpan sebagai lemak, sehingga orang-orang yang kurang melakukan aktivitas cenderung menjadi gemuk (obesitas), pola makan dan aktivitas

fisik disebabkan karena faktor lingkungan. Obesitas sendiri bisa terjadi karena genetika ataupun lingkungan.

Hipotesis penelitian

Terdapat hubungan pengetahuan gizi dengan pola makan di SMAN 1 Kejayan.

F. Hubungan Antar Variabel

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Sineke, J., Kawuluan, M., Purba, R. B., & Dolang, A. (2019) di SMK Negeri 1 Biaro diperoleh hasil yaitu tingkat pengetahuan responden sebagian besar masih kurang (50,0%), pola makan sebagian besar dengan kategori tidak baik (80,6%), Terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dengan kejadian obesitas, dan terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian obesitas.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Pajriyah, P., & Sulaeman, S. (2021) diperoleh hasil bahwa pada pengetahuan terhadap pola makan yang kurang baik, dari 55 orang mayoritas dengan kejadian kelebihan berat badan, yaitu sebanyak 28 orang (50,9%). Sedangkan pada pengetahuan terhadap pola makan yang baik, dari 67 orang mayoritas dengan tidak kejadian kelebihan berat badan, yaitu sebanyak 54 orang (80,6%). Maka dapat disimpulkan bahwa $p\text{-value} \leq \alpha (0,05)$ H_0 ditolak, berarti ada hubungan antara pengetahuan terhadap pola makan dengan kejadian kelebihan berat badan di SMA Daarul Mukhtarin Tangerang.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Sajjidah, R. A. (2022) diperoleh hasil pengetahuan gizi pada siswa SMAN 4 Kota Jambi didapatkan paling banyak masuk dalam kategori cukup (47,8%). Berdasarkan pola makan, siswa SMAN 4 Kota Jambi didapatkan paling banyak mempunyai pola makan yang tidak seimbang (54,5%). Maka hubungan pengetahuan gizi dengan obesitas tidak terbukti signifikan secara statistik pada remaja siswa SMAN 4 Kota Jambi ($p\text{-value} 0,156$). Serta terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan dengan kejadian obesitas pada remaja siswa SMAN 4 Kota Jambi ($p\text{-value} 0,001$).