

BAB II

DESKRIPSI TEORITIK DAN KERANGKA PEMIKIRAN

2.1 Deskripsi Teoritik

2.1.1 Obesitas

Obesitas bukan merupakan bentuk penyakit yang disebabkan oleh kemewahan dan masukan makanan yang berlebih saja, tetapi kompleks dari itu, dan secara keseluruhan merupakan bentuk penyakit gizi (Rachmad, 1981). Penelitian menunjukkan bahwa obesitas pada orang dewasa sebenarnya sudah mulai dibentuk pada waktu permulaan kehidupan, dimana terjadi interaksi antara faktor genetik dan pengalaman dalam cara pemberian makanan yang akan merangsang pembentukan sel lemak yang lebih banyak dalam berbagai jaringan lemak.

Pengaturan diet merupakan metode yang penting untuk pengobatan obesitas, hal ini dapat dimaklumi bila meninjau proses terjadinya obesitas dimana penyebab utamanya adalah memasukan makanan secara berlebihan dari pada yang dibutuhkan oleh tubuh terutama makanan yang mengandung karbohidrat yang mudah dicerna.

Satu-satunya faktor yang dapat menurunkan berat badan pada obesitas dalam jangka waktu yang lama adalah pengurangan asupan kalori yang berasal dari makanan sampai di bawah kalori yang dibutuhkan oleh tubuh.

Dengan kata lain obesitas memiliki definisi terjadinya penumpukan lemak dalam tubuh yang terjadi karena ketidakseimbangan asupan kalori yang dikonsumsi dengan kalori yang dibutuhkan oleh tubuh.

2.1.1.1 Indikasi Obesitas

Kegemukan atau obesitas adalah suatu kondisi medis berupa kelebihan lemak tubuh yang terakumulasi sedemikian rupa sehingga dapat menimbulkan dampak kerugian bagi kesehatan yang kemudian menurunkan harapan hidup atau meningkatkan masalah kesehatan. Seseorang dianggap menderita kegemukan atau biasa disebut obesitas bila Indeks Masa Tubuh (IMT) lebih dari 30 Kg/m². Oleh orang awam obesitas didefinisikan sebagai kelebihan berat badan atau kegemukan namun dalam hal medis definisi obesitas memiliki pengertian kelebihan timbunan lemak di dalam tubuh. Jika jumlah lemak sesuai dengan yang dibutuhkan tubuh, maka lemak akan mempunyai beberapa fungsi fisiologis bagi tubuh, yaitu seperti sebagai sumber energi, membangun jaringan tubuh, melindungi organ tubuh, mencegah tubuh kehilangan panas dan melarutkan vitamin tertentu. Rata-rata jumlah lemak pada keadaan normal laki-laki dewasa adalah 15% - 18% dari pada berat badan dan pada wanita dewasa adalah 20% - 25%. Dikatakan obesitas bila lemak tubuh lebih besar 25% pada laki-laki dan 30% pada wanita (Rachmad,1981)

Sedangkan menurut Rahayuningsih dan Purwati (2000) dalam bukunya yang berjudul Perencanaan Menu Untuk Penderita Kegemukan apabila di dalam tubuh jumlah lemak melebihi 3% dari berat badan maka disebut sebagai timbunan lemak. Timbunan lemak ini berfungsi sebagai pelindung organ-organ bagian

dalam tubuh terhadap cedera. Jumlah lemak ini berbeda antara pria dan wanita. Jumlah lemak yang normal di dalam tubuh pria dewasa muda usia 18 tahun sampai 30 tahun adalah 15% - 20% dari berat badan. Sedangkan pada wanita dewasa muda usia 18 tahun sampai 30 tahun sebesar 20% - 25%. Proporsi ini akan meningkat sesuai dengan bertambahnya umur. Pada pria dewasa tua usia 30 tahun keatas jumlah lemak mencapai 27% dari berat badan, sedangkan pada wanita dewasa tua usia 30 tahun keatas jumlahnya mencapai 30% dari berat badan.

Dari segi praktis penentuan obesitas dapat dilakukan dengan menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT). Hal ini disebabkan penilaian menggunakan IMT telah memperhitungkan unsur kesehatan. Oleh karena itu IMT sangat cocok ditetapkan sebagai alat untuk mengetahui kondisi berat badan ditinjau dari segi kesehatan. Menurut Purwati dan rahayuningsih (2000) perhitungan IMT adalah sebagai berikut :

Indeks Massa Tubuh (IMT) =	$\frac{\text{Berat Badan (Kg)}}{\text{Tinggi Badan}^2 \text{ (m)}}$
-----------------------------------	---

Sumber : Ir. Susi Purwati dalam buku Perencanaan Menu Untuk Penderita Kegemukan (2000)

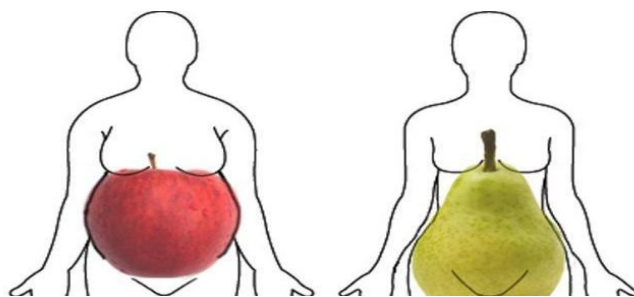
Penilaian berat badan secara IMT ini hanya berlaku untuk orang dewasa berumur antara 20 – 65 tahun dan tidak berlaku untuk wanita hamil dan menyusui. Batas nilai IMT berbeda untuk setiap negara, namun menurut WHO, IMT ideal untuk perempuan sekitar 19 – 24. Adapun IMT antara 25 – 30 disebut kelebihan berat badan (*overweight*) dan nilai IMT lebih besar dari 30 disebut kegemukan atau obesitas.

2.1.1.2 Tipe Obesitas

Pola penyebaran lemak tubuh pada pria dan wanita cenderung berbeda. Wanita cenderung menimbun lemaknya di pinggul dan bokong. Hal itu memberikan gambaran seperti buah peer atau *Gynoid*. Sedangkan pada pria biasanya lemak menimbun disekitar perut sehingga memberikan gambaran seperti buah apel atau *apple shape/Andriod*. Adapun pola penyebaran lemak yang terakhir yaitu bentuk kotak buah atau *Ovid*. Ciri dari tipe ini adalah “besar di seluruh bagian badan”. Tipe *Ovid* umumnya terdapat pada orang-orang yang gemuk secara genetik (Misnadiarly, 2007)

Seseorang yang memiliki berat badan 20 % lebih tinggi dari nilai tengah kisaran berat badannya yang normal dianggap mengalami obesitas. Secara klinis obesitas mudah dikenali karena memiliki ciri yang khas antara lain :

- 1) Wajah bulat dan pipi membesar serta dagu rangkap
- 2) Dada membusung dengan payudara membesar
- 3) Perut membuncit
- 4) Pubertas dini



Gambar 2.1 Bentuk Tubuh Penderita Obesitas

Tetapi hal tersebut bukan merupakan sesuatu yang mutlak. Terkadang pada beberapa pria tampak seperti buah pir dan wanita tampak seperti buah apel,

terutama setelah masa *menopause*. Seseorang yang lemaknya banyak tertimbun di perut mungkin akan lebih mudah mengalami berbagai masalah kesehatan yang berhubungan dengan obesitas seperti *Diabetes Militus*, *Hipertensi*, Penyakit *Kardiovaskuler*, *Hipoventilasi Alveolar* atau gangguan pernafasan akut dan batu Empedu.

2.1.1.3 Faktor-faktor Penyebab Obesitas

Obesitas dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya adalah :

a) Genetik

Kegemukan dapat diturunkan dari generasi sebelumnya pada generasi berikutnya di dalam sebuah keluarga. Itulah sebabnya seringkali mendapati orang tua yang gemuk cenderung akan memiliki anak yang gemuk pula. Dalam hal ini nampaknya faktor genetik telah ikut campur dalam menentukan jumlah unsur sel lemak dalam tubuh. 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. Maka tidak heran bila bayi yang lahir pun memiliki unsur lemak tubuh yang relatif sama besar.

b) Kerusakan pada salah satu otak

Sistem pengontrol yang mengatur perilaku makan terletak pada suatu bagian otak yang disebut *Hipotalamus* atau sebuah kumpulan inti sel dalam otak yang langsung berhubungan dengan bagian-bagian lain dari otak dan kelenjar bawah otak. *Hipotalamus* mengandung lebih banyak

pembuluh darah dari daerah lain pada otak sehingga lebih mudah dipengaruhi oleh unsur kimiawi dari darah. Dua bagian *Hipotalamus* yang mempengaruhi penyerapan makan yaitu *Hipotalamuus Lateral* (HL) yang menggerakkan nafsu makan dan *Hipotalamus Ventromedial* (HVM) yang bertugas sebagai pemberhentian nafsu makan atau pusat kenyang.

Diketahui bahwa bila HL rusak atau hancur maka individu menolak untuk makan atau minum dan akan mati kecuali bila dipaksa diberi makanan dan minum melalui infus. Sedangkan bila kerusakan terjadi pada bagian HVM maka seseorang akan menjadi rakus dan kegemukan atau obesitas.

c) Pola Makan Berlebihan

Orang yang kegemukan lebih responsif dibanding dengan orang berberat badan normal terhadap isyarat lapar eksternal seperti rasa dan aroma makanan atau saatnya waktu makan. Orang yang gemuk cenderung makan bila dirasa ingin makan bukan pada saat lapar. Pola makan berlebih inilah yang menyebabkan seseorang mengalami kegemukan atau obesitas.

d) Kurangnya Olah Raga

Aktifitas fisik mempengaruhi satu pertiga pengeluaran energi seseorang dengan berat normal, bagi orang yang memiliki kelebihan berat badan aktifitas fisik memiliki peran yang sangat penting. Pada saat berolah raga kalori akan terbakar. Makin banyak berolah raga maka semakin banyak kalori yang hilang. Kalori secara tidak langsung mempengaruhi sistem metabolisme basal. Kekurangan aktifitas gerak akan menyebabkan suatu siklus yang hebat. Obesitas membuat kegiatan olah raga menjadi sangat

sulit dan kurang dapat dinikmati dan kurangnya berolah raga akan mempengaruhi turunnya metabolisme basal tubuh.

e) Lingkungan

Faktor lingkungan ternyata juga mempengaruhi seseorang untuk menjadi gemuk. Jika seseorang dibesarkan dalam lingkungan yang menganggap gemuk adalah simbol dari kemakmuran dan keindahan maka orang tersebut akan cenderung menjadi gemuk. Selama pandangan tersebut tidak dipengaruhi oleh faktor eksternal maka obesitas tidak akan mengalami masalah-masalah psikologis sehubungan dengan kegemukan.

2.1.1.4 Pencegahan Obesitas

Pengendalian obesitas bertujuan untuk mencapai keadaan sehat dan memelihara untuk tetap sehat dengan berat badan yang ideal. Upaya yang dilakukan untuk masyarakat bisa berupa memberikan pemahaman kepada masyarakat tentang obesitas dan dampaknya terhadap kesehatan, memberikan pemahaman tentang pola makan sehat dan gizi seimbang serta pemahaman tentang aktifitas fisik dan latihan fisik serta manfaatnya. Dengan mengubah pola hidup diharapkan akan menekan tingginya angka obesitas.

Pola hidup sehat didukung tidak hanya berolah raga setiap hari namun juga harus diimbangi dengan asupan makanan yang kaya akan gizi. Penderita obesitas harus melakukan diet rendah kalori. Perubahan pola makan yang serba instan, tinggi lemak, kaya gula dan protein ditambah kurangnya olah raga menjadikan semakin banyak penderita obesitas. Pada obesitas sendiri terjadi penumpukan lemak yang melebihi batas. Banyak cara yang bisa dilakukan untuk

menurunkan berat badan. Salah satunya dengan mengatur asupan makanan dengan diet rendah kalori. Selain itu hentikan kebiasaan ngemil dan mengkonsumsi makanan berlemak. Jangan banyak mengolah makanan dengan cara digoreng.

2.1.2 Terapi Gizi

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia terapi gizi memiliki definisi yaitu usaha untuk memulihkan kesehatan seseorang dengan perbaikan gizi. Pemberian makanan dan gizi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh sangat penting untuk mempertahankan kesehatan yang optimal. Demikian pula untuk seseorang yang sedang sakit. Pemberian makanan dan gizi seimbang sesuai dengan kebutuhan dan kondisi tubuh serta penyakitnya. Menurut beberapa penelitian mempercepat proses penyembuhan dapat mencegah terjadinya komplikasi. Dengan kata lain terapi gizi dapat diartikan sebagai suatu usaha atau upaya dalam menjaga, merawat dan menstabilkan tubuh untuk mempertahankan kesehatan yang optimal.

Terapi gizi terdiri dari 2 komponen plus pengaturan jadwal makan. Dahulunya komponen ini dikenal dengan sebutan 3 J: Jumlah makanan, Jenis makanan dan Jadwal makan. Komponen pertama yang berkaitan dengan jumlah makanan dikembangkan menjadi *carbohydrate counting* atau penghitungan jumlah karbohidrat yang dibutuhkan untuk tubuh dan distribusi dalam 24 jam. Tentu saja untuk menghitung karbohidrat, kita harus menghitung jumlah kalori yang dibutuhkan per 24 jam dan persentasenya. Menurut Perkumpulan Endokrinologi Indonesia atau PERKENI (2009), persentase karbohidrat yang direkomendasikan adalah 45 - 65% dengan jumlah minimal 130 g/24 jam. Gula

pasir diperbolehkan dalam sayuran atau lauk dengan jumlah maksimal 5% dari Total *Energy Intake* atau energy yang dibutuhkan.

Komponen kedua berhubungan dengan jenis makanan yang kemudian dikembangkan dengan memperhitungkan pula Indeks Glisemik (GI) dan *Glycemic Load* (GL) setiap makanan. Perbanyak konsumsi buah dan sayuran yang kaya akan serat. Serta mencoba menerapkan 4 pilar gizi seimbang.

Sebenarnya 4 pilar gizi seimbang ini bukanlah hal baru. Program pemerintah ini adalah penyempurnaan dari program 4 sehat 5 sempurna yang diperkenalkan pemerintah sejak tahun 1952. Namun program 4 sehat 5 sempurna dirasa sudah tidak sesuai lagi dengan perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK). Maka dari itu pada tanggal 27 Januari 2014 lalu telah diselenggarakan *workshop* mengenai program 4 pilar gizi seimbang untuk mendapat masukan dari masyarakat .

Adapun prinsip dari 4 pilar gizi seimbang sendiri yaitu yang pertama mengkonsumsi makanan secara beragam. Kedua membiasakan perilaku hidup bersih. Yang ketiga melakukan aktivitas fisik untuk menyeimbangkan antara pengeluaran energi dan pemasukan zat gizi ke dalam tubuh. Terakhir mempertahankan dan memantau berat badan dalam batas normal.

(<http://gizi.depkes.go.id/pgs-2014-2>)



Gambar 2.2 Empat Pilar Gizi Seimbang

Sumber <http://gizi.depkes.go.id/pgs-2014-2>

2.1.2.1 Diet Obesitas

Penderita obesitas memiliki ketentuan diet yang bertujuan untuk mencapai dan mempertahankan status gizi sesuai dengan umur, gender dan kebutuhan fisik, mencapai IMT normal, sehingga tercapai penurunan berat badan sebanyak $\frac{1}{2}$ - 1 Kg/minggu, serta mempertahankan status kesehatan yang optimal.

Diet yang diberikan harus dapat mencakup angka kecukupan gizi dan kesehatan penderita. Ini berarti zat gizi harus terdapat dalam jumlah yang sesuai dengan yang dibutuhkan. Tujuan utama program diet bagi penderita obesitas adalah menurunkan berat badan. Karena itu sebelum memulai program diet, perlu ditentukan pengaturan diet yang dilakukan secara terperinci. Berdasarkan tinggi badan serta postur tubuh dan ditentukan terlebih dahulu berat badan normal. Setelah itu dihitung kelebihan berat badan yang harus diturunkan. Lalu dengan mengetahui berat badan normal dengan menggunakan informasi fisik sehari-hari, maka kebutuhan energi rata-rata per hari nya dapat ditentukan.

Adapun beberapa syarat diet yang diberikan kepada penderita obesitas antara lain :

- a) Energi rendah ditunjukkan untuk menurunkan berat badan. Pengurangan dilakukan secara bertahap dengan mempertimbangkan kebiasaan makan dari segi kualitas maupun kuantitas. Untuk menurunkan berat badan sebanyak $\frac{1}{2}$ - 1 Kg/minggu, asupan energi dikurangi sebanyak 500 – 1000 kkal/hari dari kebutuhan normal. Pehitungan kebutuhan normal dilakukan berdasarkan berat badan ideal.
- b) Protein lebih tinggi, yaitu 1 – 1,5 g/kg/BB/hari atau 15 – 20 % dari kebutuhan energi total.
- c) Lemak sedang, yaitu 20 -25 % dari kebutuhhan energi total. Usahakan sumber makanan berasal dari makanan yang mengandung lemak tidak jenuh. Karena biar bagaimanapun juga tubuh tetap membutuhkan lemak sebagai bahan dasar dalam pembuatan energi.
- d) Karbohidrat sedikit lebih rendah, yaitu 55 -65 % dari kebutuhan energi total. Gunakan lebih banyak sumber karbohidrat kompleks untuk memberi rasa kenyang dan mencegah konstipasi.
- e) Vitamin dan mineral cukup sesuai dengan kebutuhan
- f) Dianjurkan untuk 3 kali makan utama dan 2 – 3 kali makan selingan.
- g) Cairan cukup, yaitu 9 – 10 gelas per hari.

Konsumsi makanan yang kaya akan kandungan serat agar dapat memberikan rasa kenyang lebih lama. Kandungan serat pada diet bagi penderita obesitas sangatlah dibutuhkan. Karena sifat serat yang dapat membuat rasa kenyang lebih lama dapat menghindari makan yang terlalu sering. Kandungan serat dalam diet obesitas harus setinggi mungkin. Gunanya adalah untuk menghambat penyerapan protein, karbohidrat dan lemak berlebih. Terhalangnya

penyerapan zat lemak oleh serat dapat mengurangi kemungkinan penyerapan kolesterol. Kandungan zat lemak yang dianjurkan penderita obesitas bergantung pada kandungan kalori total diet yang akan diberikan. Diet dengan kandungan kalori 1800 kal setiap hari dianjurkan terdiri atas 225 gram karbohidrat, 90 gram protein dan 60 gram lemak. Jika kandungan kalori sebanyak 1200 kal sehari, maka komposisi yang dianggap cukup adalah terdiri atas 150 gram karbohidrat, 60 gram protein dan 40 gram lemak. Untuk diet dengan kandungan kalori 1000 kal sehari komposisi yang dianjurkan adalah 100 gram karbohidrat, 60 gram protein dan 40 gram lemak (Purwati dan Rahayuningsih, 2000).

2.1.2.2 Pola Konsumsi Yang Baik Untuk Obesitas

Untuk menurunkan berat badan penderita sering tidak makan sama sekali untuk satu waktu makan seperti tidak makan malam. Upaya demikian tidak akan membawa hasil yang memuaskan dalam upaya menurunkan berat badan bahkan sering hanya menimbulkan rasa tidak nyaman yang pada akhirnya merangsang selera makan sehingga pada waktu makan berikutnya akan lebih banyak makanan yang akan dimakan. Menghilangkan makanan pagi sangat tidak dianjurkan karena bukan saja menyebabkan tidak dapat bekerja secara efisien pada siang harinya tetapi juga mendorong timbulnya rasa lapar yang hebat pada siang harinya.

Ada beberapa ketentuan dalam pemberian asupan makanan kepada penderita obesitas yaitu pada saat makan pagi :

a) Sertakan buah ke dalam menu

Masukan buah-buahan dalam menu sarapan. Serat yang ada di dalam buah mampu membuat anda merasa lebih kenyang. Namun untuk memotong pemasukan kalori, hindari buah dalam bentuk jus.

b) Pentingnya karbohidrat

Sangat disarankan mengkonsumsi karbohidrat saat sarapan dari pada sore hari. Karena karbohidrat yang dikonsumsi pada saat pagi hari lebih banyak diubah menjadi energi dari pada yang disimpan menjadi timbunan lemak.

c) Pilih menu tinggi serat

Serat sangat dibutuhkan untuk tubuh karena dapat memberikan efek kenyang lebih lama.

Sedangkan untuk menu makan siang ketentuan pemberian asupan makanan kepada penderita obesitas adalah sebagai berikut :

a) Makan buah dahulu

Suatu penelitian menunjukkan bahwa wanita mengkonsumsi 1 buah apel atau pir sebelum menyantap makan siang, lebih banyak menurunkan berat badan ketimbang mereka yang tidak. Buah sangat kaya akan serat sehingga membuat kita merasa lebih kenyang.

b) Sertakan protein

Selain karbohidrat, protein pun dibutuhkan metabolisme tubuh. Fungsinya antara lain untuk mempertahankan tingkat metabolisme dan menekan selera

makan. Sebaiknya tambahkan protein seperti ikan, ayam tanpa kulit, daging tanpa lemak atau kacang-kacangan dalam setiap waktu makan.

c) Makan secara perlahan

Menikmati makan dalam setiap kunyahan sehingga cenderung membuat makan secara perlahan. Hal ini menyebabkan perut akan lebih cepat terasa kenyang yang pada akhirnya turut membantu menekan selera dan porsi makan.

Untuk makan malam ketentuan pemberian asupan makanan kepada penderita obesitas adalah sebagai berikut :

- a) Awali dengan *salad*
- b) Kaya rasa dan minim kalori
- c) Batasi karbohidrat

Sedangkan untuk selingan atau *snack* sebenarnya tidak ada larangan selama porsinya tidak berlebihan dan frekuensinya dibatasi. Dalam jangka panjang hal ini dapat membantu dalam menstabilkan berat badan.

2.1.2.3 Bahan Makanan Yang Dihindari Dan Dianjurkan

Pada dasarnya, kegemukan maupun obesitas disebabkan karena ketidakseimbangan pemasukan dan pengeluaran energi. Biasanya pada penderita obesitas memiliki karakteristik pangan yang harus dikonsumsi agar dapat menurunkan berat badannya. Pada diet menurunkan berat badan bahan makanan yang dianjurkan dan dihindari adalah sebagai berikut :

Tabel 2.1 Jenis Makanan Yang Dianjurkan dan Dihindari

Golongan	Yang Dianjurkan	Yang Dihindari
Sumber Karbohidrat	Karbohidrat kompleks seperti : nasi, jagung, ubi, singkong, talas, kentang, sereal	Karbohidrat sederhana seperti : gula pasir, gula merah, sirup, kue manis dan gurih
Sumber hewani protein	Daging tidak berlemak, ayam tanpa kulit, ikan, telur, daging asap, susu dan keju rendah lemak	Daging berlemak, daging kambing, daging yang diolah dengan santan, jeroan, susu kental manis
Sumber nabati protein	Tahu, tempe, susu kedelai, kacang-kacangan yang diolah tanpa menggunakan santan	Kacang-kacangan yang diolah dengan cara digoreng atau dengan menggunakan santan
Sayuran	Sayuran yang mengandung banyak serat dan diolah tanpa menggunakan santan, sayuran rebus, tumis atau lalapan	Sayuran yang sedikit mengandung serat dan dimasak dengan santan
Buah-buahan	Semua jenis buah-buahan terutama yang mengandung serat	Durian, manisan buah yang menggunakan pemanis buatan
Lemak atau minyak	Minyak tak jenuh atau ganda seperti minyak kelapa sawit, minyak kedelai dan minyak jagung yang tidak digunakan untuk menggoreng	Minyak kelapa dan santan

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa bahan pangan yang dapat dikonsumsi oleh penderita obesitas adalah sebagian besar bahan pangan berserat tinggi. Karena bahan pangan berserat tinggi dapat mengurangi rasa lapar setelah makan sehingga dapat mencegah untuk mengonsumsi makanan yang berlemak banyak.

Tabel 2.2 Contoh Menu Makanan Perhari Untuk Obesitas

Waktu	Menu	Bahan	Berat (g)	URT	Kh	P	L	Kalori
Pagi	Nasi Goreng Merah	Beras merah	100	1 gls	32,5	2,8	0,4	149
		Kacang polong	30	½ gls	0,92	0,30	0,27	6
		Jagung	30	½ ptg	2,22	0,66	0,03	9,9
		Telur	50	1 btr	0,31	5,76	5,18	72,9
Selingan I (10.00)	Jus Tomat Wortel	Tomat	75	1 bh	3,52	0,98	0,37	18
		Wortel	75	1 bh	0,8	0,13	6,14	27,7
Siang	Nasi putih Pepes Ikan Nila	Beras putih	50	½ gls	38,55	4,2	0,85	178,5
		Ikan nila	50	½ ptg	0	6,8	1,8	45,2 S
		Kunyit	10	1 sdt	0,70	0,15	0,21	4,91
		Kemangi	10	3 btg	0,7	0,32	0,04	3,68
		Bawang putih	3	1 btr	0,6	0,12	0	2,5
	Sayur Asem	Bawang merah	6	2 btr	0,01	0,08	0,01	2,1
		Labu siam	30	½ ptg	1,66	0,14	0,02	6,47
		Jagung	30	½ ptg	2,22	0,66	0,03	9,9
		Kacang panjang	30	3 btg	1,75	0,60	0,06	9,9
		Bawang putih	3	1 btr	0,6	0,12	0	2,5
		Bawang merah	6	2 btr	0,01	0,08	0,01	2,1
	Ungkep Tempe	Terong	20	½ bh	0,95	0,19	0,03	4,17
		Tempe	50	½ ptg	6,35	9,15	2	74,5
		Kunyit	3	1 bh	0,48	0,04	0,06	1,47
		Bawang putih	3	kcl	0,6	0,12	0	2,5
		Bawang merah	6	1 btr	0,01	0,08	0,01	2,1
Selingan II (16.00)	Pastel Tutup	Mashed potato	50	2 bh	37,05	0	0,59	37,5
		Jamur kancing	30	kcl	18,6	2,82	0,33	88,8
		Kacang polong	30	2 bh	2,22	0,66	0,03	9,9
		Daging sapi cincang	50	½ gls	0	9	8	103,5
		Bawang Bombay	20	1 ptg	1,93	0,26	0,03	8,46
Malam	Nasi Bakar Ayam Jamur	Beras putih	50	½ gls	77,10	8,40	1,70	357
		Dada ayam tanpa kulit	20	½ ptg	0	2,11	29	35,03
		Jamur merang	30	3 bh	0,27	1,14	0,18	4,5
		TOTAL				149,2	68,2	57,38
					7			

2.1.3 Media

Kata media sendiri berasal dari Bahasa latin yaitu *medius* yang secara harifah berarti “tengah” perantara atau pengantar. Perantara disini mengacu pada segala sesuatu yang membawa atau mengantarkan informasi antara sumber dan penerima (Arsyad, 2009). Sedangkan menurut Syaiful dan Zain (2002) media adalah alat bantu apa saja yang dapat dijadikan sebagai penyulur pesan guna mencapai tujuan pengajaran.

Pengertian media menurut istilah umumnya terkait dengan komunikasi dan pendidikan. Media adalah wadah penyampaian pesan. Umumnya, ketika orang menyebut media, maka yang dimaksud adalah media massa, yakni media komunikasi massa, seperti surat kabar, majalah, radio, dan televisi. Beberapa jenis media yang terkait dengan pendidikan menurut Arsyad (2009) yaitu :

1. **Media Visual:** media visual adalah media yang bisa dilihat, dibaca dan diraba. Media ini mengandalkan indra penglihatan dan peraba. Berbagai jenis media ini sangat mudah untuk didapatkan. Contoh media yang sangat banyak dan mudah untuk didapatkan maupun dibuat sendiri. Contoh: media foto, gambar, komik, gambar tempel, poster, majalah, buku, miniatur, alat peraga dan sebagainya.
2. **Media Audio:** media audio adalah media yang bisa didengar saja, menggunakan indra telinga sebagai salurannya. Contohnya: suara, musik dan lagu, alat musik, siaran radio dan kaset suara atau CD dan sebagainya.
3. **Media Audio Visual:** media audio visual adalah media yang bisa didengar dan dilihat secara bersamaan. Media ini menggerakkan indra pendengaran dan penglihatan secara bersamaan. Contohnya: media drama, pementasan, film, televisi dan media yang sekarang menjamur, yaitu VCD. Salah satu jenis media audio visual yang saat ini sedang berkembang salah satunya adalah media berbantuan jaringan internet. Internet lebih lengkap dan menyatukan semua jenis format media disebut multimedia karena berbagai format ada dalam internet salah satunya media sosial.

2.1.4 Media Sosial *Instagram*

Pengertian media sosial terus berubah seiring dengan terus berkembangnya media sosial tersebut, walaupun tentu saja masih dalam benang merah yang sama. Secara garis besar, media sosial atau jejaring sosial adalah sebuah *platform* dan teknologi yang memungkinkan dibuatnya konten interaktif, kolaborasi, dan pertukaran informasi antara para penggunanya yang berbasis internet.

Jenis-jenis media sosial dewasa ini sudah banyak berkembang. Kegunaan dari masing-masing media sosial juga beraneka ragam. Berikut beberapa macam media sosial yang sekarang sedang banyak digunakan ditahun 2014 – 2015 menurut situs maxmanroe.com adalah *Facebook*, *Twitter*, *Path* dan *Instagram*.

Di zaman serba modern sekarang ini tidak bisa dipungkiri bahwa penggunaan media sosial sudah sangat banyak digandrungi dan disukai oleh berbagai lapisan kalangan. Jenis-jenis media sosial pun juga bervariasi tergantung kebutuhan dan penggunaannya. Masing-masing memiliki keunggulan. Salah satu media sosial yang sangat disukai dan sering digunakan adalah *Instagram*. *Instagram* sendiri adalah sebuah aplikasi berbagi foto dan video yang memungkinkan pengguna mengambil foto atau video, menerapkan filter digital dan membagikannya ke berbagai layanan jejaring sosial lainnya seperti *Facebook* dan *Twitter* termasuk milik *Instagram* sendiri (Gregorius, 2012).

Instagram dirilis pertama kali ke publik pada tanggal 6 Oktober 2010 dengan pengembang *Instagram, Inc.* sistem operasi yang digunakan *Instagram* mulai dari Ios 3.1.2 atau terbaru dan Android 2.2 atau terbaru. *Instagram* sendiri

sudah bisa dikatakan ramah terhadap penggunanya karena ketersediaan bahasa yang cukup banyak dari berbagai negara, contohnya seperti Inggris, Tiongkok, Prancis, Jerman, Italia, Jepang, Korea, Portugis dan Spanyol.

2.1.3.1 Keunggulan *Instagram*

Adapun kelebihan *Instagram* antara lain :

- a) *Instagram* didistribusikan secara gratis sehingga dapat dibagikan tanpa terkena biaya sama sekali
- b) *Instagram* memiliki editor foto yang secara umum mampu mengubah foto biasa menjadi foto *vintage* (antik) dengan memanfaatkan distorsi warna , fokus dan lain sebagiannya
- c) Komunitas *Instagram* terdiri dari jutaan orang sehingga apabila berhasil menciptakan foto yang menarik, maka berpotensi mendapatkan jalinan pertemanan baru dengan skala yang lebih luas dan juga dapat menjalin koneksi dengan minat sama sehingga dengan begitu dapat diubah menjadi basis konsumen yang potensial untuk masa depan
- d) Aplikasi ini sudah berhasil diunduh lebih dari 500.000.000 orang sehingga dapat memudahkan untuk berbagi informasi.
- e) Informasi yang disampaikan bukan hanya bisa dibagikan pada pengguna *Instagram* saja tetapi dapat juga berkoneksi dengan media sosial yang lain seperti *Facebook* dan *Blog*.

2.1.3.2 Kelemahan *Instagram*

Adapun kekurangan dari media *Instagram* sebagai berikut :

- a) Video yang diupload hanya berdurasi 15 – 30 detik

- b) Karena berbasis *smartphone*, foto-foto yang akan diunggah akan berukuran kecil dan sering terlihat tidak jelas

2.2 Kerangka Pemikiran

Melihat kemajuan dari media sosial sekarang ini yang dapat dimanfaatkan sebagai media penyuluhan informasi maka penulis ingin mengembangkan suatu media sebagai sarana informasi seputar terapi gizi pada penyakit obesitas. Karena sudah sangat mudah mengakses *Instagram* ada baiknya dimanfaatkan sebagai media yang mampu mencerdaskan masyarakat luas. Penderita obesitas pun sudah sangat banyak di dunia. Organisasi kesehatan dunia atau WHO memperkirakan terdapat 2,3 Miliar orang dewasa yang memiliki berat badan berlebih pada 2015. Sebanyak 700 juta diantaranya tergolong obesitas (BBC Indonesia, 2015). Obesitas juga merupakan suatu masalah yang cukup merisaukan berbagai kalangan. Pada wanita kegemukan menjadi permasalahan yang cukup berat. Karena keinginan untuk tampil sempurna yang seringkali diartikan dengan memiliki tubuh ramping atau langsing dan proporsional merupakan idaman bagi mereka. Hal ini semakin diperparah dengan berbagai iklan di televisi, surat kabar dan media massa lainnya yang selalu menonjolkan figur-figur wanita yang langsing. Tidak berbeda dengan kaum wanita, para pria pun takut untuk menjadi gemuk. Bagi mereka, pria yang memiliki bobot berlebih akan dianggap mengalami permasalahan yang cukup berat dalam hal untuk menarik lawan jenis. Banyak pria yang berharap dapat membuat tubuhnya ideal menjadi sedikit berotot atau kekar dan keinginan mereka untuk itu disalurkan melalui kegiatan berolah raga. Namun sayangnya bagi mereka yang kegemukan atau mengalami obesitas kegiatan berolah raga akan terasa berat seperti siksaan.

Dengan melihat fenomena yang terjadi sekarang ini, tidaklah berlebihan jika dikatakan bahwa obesitas merupakan salah satu masalah rumit yang seringkali dihayati wanita maupun pria baik anak-anak, remaja maupun orang dewasa. Hal ini dapat terlihat dari banyaknya dana yang dikeluarkan untuk melakukan diet, membeli obat-obatan pelangsing dan peralatan olah raga yang bertujuan untuk menurunkan berat badan. Dengan adanya media yang mampu mensosialisaikan informasi seputar terapi gizi pada penyakit obesitas akan memudahkan masyarakat luas memahami apa itu obesitas, apa saja penyebabnya dan bagaimana cara pencegahan serta penanggulangannya.

Kemudahan mengakses *Instagram* sekarang ini yang cukup hanya dengan ponsel pintar yang dimiliki serta kemampuan *Instagram* dalam berbagi foto ataupun video akan membuat tidak hanya penderita obesitas saja yang dimudahkan untuk mengetahui bagaimana cara penanggulangan dari obesitas itu sendiri namun dapat mencakup masyarakat luas agar diberikan pemahaman apa itu obesitas dan bahaya obesitas bagi kesehatan tubuh untuk menekan angka obesitas di Indonesia bahkan berbagai negara yang mengalami masalah serupa. Media sosial *Instagram* sangat cocok digunakan sebagai sarana informasi seputar terapi gizi pada penyakit obesitas karena kemudahan yang diberikan dalam berbagi gambar ataupun video dan dapat diakses secara gratis serta sudah banyaknya pengguna *Instagram* di dunia.