

## BAB II

### KAJIAN TEORITIK, KERANGKA PEMIKIRAN PENELITIAN

#### 2.1. Kajian Teoritik

##### 2.1.1. Obesitas

Obesitas adalah kondisi kronis dimana terdapat jumlah lemak tubuh berlebihan. Sejumlah tertentu lemak tubuh diperlukan untuk menyimpan energi, menginsulasi panas, meredam goncangan dan fungsi lainnya. Jumlah normal lemak tubuh (dinyatakan sebagai presentase-persentase lemak tubuh) adalah antara 25%-30% pada pria. Wanita dan pria yang memiliki lemak tubuh masing-masing lebih dari 30% dan 25% dianggap mengalami obesitas. Perhitungan indeks masa tubuh (IMT) juga telah digunakan dalam definisi obesitas. IMT sama dengan berat badan kilogram (kg) dibagi tinggi maka sangat berkorelasi dengan kandungan lemak total pada tubuh orang dewasa. Obesitas didefinisikan sebagai IMT 30 ke atas.

Obesitas adalah kondisi yang disebabkan oleh penyimpanan lemak yang berlebihan di dalam tubuh. Obesitas didefinisikan sebagai berat badan lebih dari 20% dari berat normal sesuai dengan usia standar, tinggi badan, dan indeks massa tubuh (BMI). Telah diperkirakan bahwa saat ini 30% sampai 35% orang Amerika mengalami kelebihan berat badan atau obesitas (*Colombia University*).

Jika dilihat dari Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) obesitas adalah penumpukan lemak yang berlebihan di dalam badan; kegemukan yang berlebih. Kegemukan dan obesitas adalah masalah gizi berlebih merupakan konsekuensi dari asupan kalori (energi) yang melebihi jumlah kalori yang dilepaskan atau dibakar melalui proses metabolisme dalam tubuh (Wahyu, 2009)

Rasa tidak percaya diri dapat meningkatkan resiko obesitas. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di banyak Negara, ternyata kasus obesitas di dunia meningkat. Seperti di negara Nauru, sebanyak 79% atau hampir 4/5 orang dewasa menderita obesitas. Sedangkan di Negara Amerika Serikat sebanyak 28% atau sekitar 1/3 jumlah penduduk menderita obesitas. Di Jerman sebanyak 21% dan di Negara Timur Tengah sekitar 29% dihitung dari masing-masing jumlah penduduk Negara tersebut.

Pengaturan diet merupakan metode yang penting untuk pengobatan obesitas, hal ini dapat dimaklumi bila meninjau proses terjadinya obesitas dimana penyebab utamanya adalah memasukkan 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 demikian obesitas dapat diartikan sebagai masalah patologis, yaitu terdapatnya timbunan lemak yang berlebihan dari yang diperlukan untuk fungsi tubuh yang normal (Soetjeningsih, 1995)

### **2.1.1.1 Indikasi Obesitas**

Obesitas adalah kondisi dimana seseorang yang terjadi penambahan atau pembesaran sel lemak tubuh mereka. Seseorang dianggap menggambarkan suatu keadaan tertimbunnya lemak dalam tubuh sebagai akibat berlebihannya masukan kalori. Secara klinis seseorang dinyatakan mengalami obesitas bila terdapat kelebihan berat badan sebesar 15% atau lebih dari berat badan idealnya. Dengan pengukuran yang lebih ilmiah, penentuan obesitas didasarkan pada proporsi lemak terhadap berat badan total seseorang.

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 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 ke atas jumlah lemak mencapai 27% dari berat badan, sedangkan pada wanita dewasa tua usia 30 tahun ke atas jumlahnya mencapai 30% dari berat badan. (Perencanaan Menu Untuk Penderita Kegemukan, Rahayuningsih dan Purwati).

### **2.1.1.2 Tipe Obesitas**

Pola penyebaran/distribusi lemak pada tubuh dapat menjadi indikator obesitas, antara wanita dan pria pola penyebaran lemak cenderung berbeda. Menurut Setyorini (2011), terdapat 3 macam bentuk tubuh berdasarkan karakteristik distribusi lemak, yaitu:

### 1) *Gynoid* (Bentuk Pear)



**Gambar 2.1** Obesitas Bentuk peer

Sumber : [www.WordPress.com](http://www.WordPress.com)

Lemak disimpan di sekitar pinggul dan bokong, tipe ini dimiliki wanita. Resiko terhadap penyakit pada tipe *gynoid* umumnya kecil, kecuali resiko terhadap penyakit arthritis dan varises vena (*varicose veins*).

### 2) *Apple Shape* (Android)



**Gambar 2.2** Obesitas Tipe Android

Sumber : [www.obatobesitas.com](http://www.obatobesitas.com)

Biasanya terdapat pada pria, dimana lemak tertumpuk disekitar perut. Resiko kesehatan pada tipe ini lebih tinggi dibandingkan dengan tipe *Gynoid*, karena sel lemak di sekitar perut lebih siap melepaskan lemaknya ke dalam pembuluh darah dibandingkan dengan sel-sel lemak di tempat lain. Lemak yang masuk ke dalam pembuluh darah dapat menyebabkan penyempitan *arteri* (hipertensi), diabetes, penyakit *gallbladder*, stroke dan jenis kanker tertentu (*endometrium*).melihat hal tersebut diatas, dapat disimpulkan bahwa seorang pria

kurus dengan perut gendut lebih berisiko dibandingkan dengan pria yang lebih gemuk dengan perut kecil.

### 3) *Ovid* (Bentuk Kotak buah)



Gambar 2 – 3 Bentuk kotak buah

#### **Gambar 2.3 Obesitas Bentuk Kotak Buah**

Sumber : [www.Wordpress.com](http://www.Wordpress.com)

Ciri dari tipe ini adalah “besar di seluruh bagian badan”. Tipe *Ovid* umumnya terdapat pada orang-orang yang gemuk secara genetic (Setyorini, Anna, 2011).

#### **2.1.1.3 Faktor-Faktor Penyebab Obesitas**

Faktor-faktor yang dapat memicu terjadinya penyakit obesitas adalah sebagai berikut :

##### 1) Umur

Meskipun dapat terjadi pada semua umur, obesitas sering dianggap sebagai kelainan pada umur pertengahan. Obesitas yang muncul pada tahun pertama kehidupan biasanya disertai perkembangan rangka yang cepat dan anak menjadi besar untuk umumnya.

Anak-anak yang mengalami obesitas cenderung menjadi orang dewasa yang juga obesitas. Obesitas pada anak-anak muda sering dijumpai dalam keluarga mampu, tetapi akan sulit dijumpai pada keluarga miskin. Keadaan semacam ini misalnya terlihat pada keluarga pedagang maupun pegawai atau karyawan menengah ke atas. Jadi, dalam hal ini umur bukan merupakan penentu utama timbulnya obesitas.

## 2) Jenis Kelamin

Jenis kelamin tampaknya juga ikut berperan dalam timbulnya obesitas. Meskipun dapat terjadi pada kedua jenis kelamin, tetapi obesitas lebih umum dijumpai pada wanita terutama setelah kehamilan dan pada saat menopause

## 3) Tingkat Sosial

Menarik sekali bahwa di negara-negara barat, obesitas banyak dijumpai pada golongan sosial-ekonomi rendah. Salah satu survei di Manhattan menunjukkan bahwa obesitas dijumpai 30% pada kelas sosial ekonomi rendah 17% pada kelas menengah, dan 5% pada kelas atas.

Obesitas banyak dijumpai pada wanita keluarga miskin barangkali karena sulitnya membeli makanan yang tinggi protein. Mereka hanya mampu membeli makanan murah yang umumnya mengandung hidrat arang. Obesitas yang dijumpai pada kalangan eksekutif atau usahawan, barangkali timbul karena makanan berlemak tinggi disertai penggunaan minuman beralkohol.

## 4) Aktivitas fisik

Seperti diketahui, tiap orang memerlukan masukan tenaga untuk memenuhi kebutuhan tenaga basal dan tenaga untuk aktivitas fisik. Kebutuhan tenaga basal sangat beragam antarindividu. Demikian pula kebutuhan tenaga untuk aktivitas juga beragam tergantung pada aktivitas seseorang.

Obesitas banyak dijumpai pada orang yang kurang melakukan aktivitas fisik dan kebanyakan duduk. Di masa industri sekarang ini, dengan meningkatnya mekanisasi dan kemudahan transportasi, orang cenderung kurang gerak atau menggunakan sedikit tenaga untuk kebutuhan sehari-hari.

Dengan demikian, kurangnya pemanfaatan tenaga akan menyebabkan simpanan tenaga tidak akan banyak di gunakan dan lambat-laun akan semakin bertumpuk sehingga menyebabkan obesitas. Jadi, memperbanyak aktivitas fisik sangat dianjurkan, disamping sudah tentu disertai pengaturan diet.

#### 5) Kebiasaan makan

Tampaknya memang ada kebiasaan makan yang berbeda pada orang yang mengalami obesitas. Obesitas sering dijumpai pada orang yang senang masak atau bekerja di dapur. Di samping itu juga dijumpai pada orang yang memiliki gejala suka makan pada waktu malam. Ini biasa menyertai insomnia dan hilangnya nafsu makan pada waktu di pagi hari.

Ada sementara orang beranggapan bahwa semua orang gemuk adalah orang yang suka makan. Ternyata beberapa peneliti menunjukkan bahwa orang gemuk tidak makan lebih banyak dari orang kurus. Bahkan terkadang orang kurus menyatakan sudah makan banyak tetapi tetap kurus

#### 6) Faktor psikologis

Faktor stabilitas emosi diketahui berkaitan dengan obesitas. Keadaan Obesitas dapat merupakan dampak dari pemecahan masalah emosi yang dalam, dan ini merupakan suatu pemecahan masalah emosi yang dalam, dan ini merupakan suatu pelindung penting bagi yang bersangkutan. Dalam keadaan semacam ini menghilangkan obesitas tanpa menyediakan pemecahan alternatif yang memuaskan, justru akan memperberat masalah

#### 7) Faktor genetis

Faktor genetis merupakan salah satu faktor yang juga berperan dalam timbulnya obesitas. Telah lama diamati bahwa anak-anak obesitas umumnya

berasal dari keluarga dengan orang tua obesitas. Bila salah satu orang tua obesitas, kira-kira 40-50% anak-anaknya akan menjadi obesitas, sedangkan bila kedua orang tua obesitas, 80% anak-anaknya akan menjadi obesitas. Barangkali saja timbul obesitas dalam keluarga semacam ini lebih ditentukan karena kebiasaan makan dalam keluarga yang bersangkutan, dan bukan karena faktor genetis yang khusus. Hanya saja penelitian di laboratorium gizi Dunn di Cambridge, Inggris baru-baru ini menunjukkan peran faktor genetis.

Pengamatan selama setahun terhadap bayi-bayi yang ibunya obesitas menunjukkan bahwa 50% diantaranya menjadi obesitas bukan karena makannya yang berlebihan. Dikatakan bahwa pada bayi-bayi tersebut terdapat pengurangan kalori yang dibakar. Jadi, diduga bahwa beberapa orang memang secara genetis sudah dilahirkan untuk obesitas. (Obesitas Sebagai Faktor Risiko Beberapa Penyakit. Miss Nadiarly).

#### **2.1.1.4 Pencegahan Obesitas**

Pencegahan obesitas banyak berkaitan dengan pola makan yang benar. Untuk mempunyai kesadaran tersebut, diperlukan pemahaman yang lebih tentang pola makan yang sehat dan seimbang, seperti menghindari minuman bersoda, makanan cepat saji, makan camilan yang bergizi. Makanan ternyata bukan satu-satunya penyebab obesitas pada anak. Kurangnya aktifitas fisik seperti berlari, berenang, bermain, dan kegiatan lainnya ternyata juga berpengaruh. Perkembangan zaman sekarang ini membuat remaja lebih banyak menggunakan waktu luangnya untuk bermain game dan bermain handphone.

Pola hidup sehat untuk mencegah obesitas bisa dimulai dengan makan-makanan yang kaya akan gizi, dan untuk penderita obesitas bisa melakukan diet

rendah kalori, instan, mengandung lemak tinggi, dan banyak gula. Selain diet mengatur asupan makan yang masuk kedalam tubuh juga harus diimbangi dengan olahraga supaya makanan yang masuk tidak menumpuk menjadi lemak jenuh dan olahraga juga berfungsi untuk menyegarkan tubuh supaya tidak mudah lelah dan mengantuk saat beraktivitas.

Dalam hal pola makan, ada beberapa yang dapat dilakukan untuk mencegah obesitas, antara lain:

1. Menikmati makanan yang tersedia
2. Mengendalikan asupan lemak dalam makanan; ganti susu *full cream* dengan sumber protein nabati.
3. Mengonsumsi makanan berserat tinggi sebagai makan besar atau kudapan, seperti buah dan sayuran.
4. Gunakan teknik pengolahan memasak dengan dikukus atau dipanggang, bila makanan akan ditumis atau digoreng gunakan sedikit minyak dan menggunakan alat anti lengket.

Memilih makanan adalah salah satu syarat bagi mereka yang ingin menurunkan berat badan ataupun sekedar mempunyai berat badan yang ideal. Berikut adalah 10 jenis makanan atau minuman populer pada remaja yang dapat membuat tubuh mudah menimbun cadangan lemak (Nurhasanah, 2011) :

- a. Roti Putih jenis makanan yang kandungan seratnya sangat minim sering dikombinasikan dengan gula atau pemanis dan tidak mengandung banyak nutrisi. Banyak ditemukan dalam produk makanan seperti burger atau sandwich.

- b. Sereal; banyak dipilih sebagai menu sarapan di perkotaan, kebanyakan produk sereal di pasaran mengandung gula tinggi dan mempunyai nilai gizi rendah.
- c. Makanan versi diet; banyak produk diberi label rendah lemak, rendah gula khusus diet namun mengandung zat kimia tambahan pangan seperti pewarna, penambah rasa atau gula buatan.
- d. Ayam goreng; mengandung lemak yang tinggi karena pemrosesannya memakai minyak yang banyak dan dimasak dengan suhu yang tinggi.
- e. Kopi dengan krimmer dan pemanis; kandungan kalori dari secangkir kopi instan plus gula dan krimmer mencapai 800 kalori atau separuh dari kebutuhan kalori normal.
- f. Permen dan gula-gula; permen mengandung pemanis dan zat kimia tambahan pangan seperti pewarna atau pengawet serta dapat membuat ketagihan.
- g. Kentang goreng; diproses dengan penggorengan bersuhu tinggi, sehingga nilai kalornya melonjak.
- h. Pastry, donat dan makanan ringan; rendah akan serat, mengandung gula atau menggunakan pemanis jenis *high fructose corn syrup*.
- i. Keripik kentang; tinggi kalori tetapi nilai gizinya nol. Proses pengolahannya menggunakan pemanasan tinggi dengan tambahan krim dan mentega juga mengandung bahan pengawet dan garam yang tinggi.
- j. Minuman soda; soda mengandung kadar gula tinggi, mengandung 250 kalori per 600 ml. Tak ada kandungan nutrisi atau mineral di dalamnya, melainkan hanya gula instan dan kafein.

## 2.1.2 Remaja

### 2.1.2.1 Definisi Remaja

Remaja berasal dari kata latin *adolensence* yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa, serta dari bahasa inggris *teenager*, yakni manusia yang berusia 13-24 tahun dan belum menikah. Masa remaja didefinisikan sebagai masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, meliputi semua perkembangan yang dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa. Jika dilihat dari pendidikannya, masa remaja adalah mereka yang sedang duduk di bangku SMP, SMA dan perguruan tinggi

Pada fase remaja seseorang mengalami perkembangan individu dan berbagai perubahan antara lain:

- 1) Perubahan fisik, ditandai dengan ciri-ciri seks primer seperti pertumbuhan testis (pada laki-laki) dan ciri seks sekunder, misalnya bertambah besarnya buah dada pada wanita.
- 2) Perubahan intelektual, ditandai dengan kematangan berfikir logis tentang berbagai gagasan yang abstrak.
- 3) Perubahan emosi, ditunjukkan dengan sifat sensitive dan reaktif yang sangat kuat terhadap peristiwa atau situasi sosial, emosinya bersifat negative dan temperamental.
- 4) Perubahan sosial, yaitu kemampuan untuk memahami orang lain. Baik menyangkut sifat-sifat pribadi, minat, nilai-nilai maupun perasaannya. Mendorong remaja untuk menjalin sosial dengan sekitarnya.

5) Perubahan moral, berpengalaman atau berinteraksi sosial yang dilakukannya membuat tingkat moralitas remaja menjadi matang. Mereka mengenal konsep moralitas seperti kejujuran, keadilan dan kedisiplinan. (Yusuf Syamsyu, 2008)

Remaja adalah masa peralihan diantara masa kanak-kanak dan dewasa. Dalam masa ini anak mengalami masa pertumbuhan dan masa perkembangan fisiknya maupun perkembangan psikisnya. Mereka bukanlah anak-anak baik bentuk badan ataupun cara berfikir atau bertindak, tetapi bukan pula orang dewasa yang telah matang.

Permasalahan akibat perubahan fisik banyak dirasakan oleh remaja awal ketika mereka mengalami pubertas. Pada remaja yang sudah selesai masa pubertasnya (remaja tengah dan akhir). Masa remaja adalah masa yang sangat rentan akan berbagai permasalahan kesehatan baik kesehatan fisik maupun psikis. Namun perlu diingat pada fase ini merupakan segmen individu yang sangat penting karena remaja adalah satu fase sebelum seseorang menjadi dewasa. Untuk itu, dibutuhkan asupan gizi yang memadai agar menunjang aktivitas fisiknya. Namun disuatu sisi, remaja sangat rentan terhadap gangguan makan, sehingga diperlukan teknik yang dapat diaplikasikan dalam membantu remaja mengubah gangguan perilaku makan yang merusak kesehatan gizinya. Karena gangguan makan pada remaja dapat berakibat pada terganggunya proses berkembang pola pikir, tidak bisa membedakan perkembangan yang normal dengan tidak normal, mempunyai persepsi tentang tubuh dengan tidak rasional, munculnya berbagai penyakit.

### **2.1.2.2 Pola Makan Yang Baik Untuk Remaja**

Pola pada hakikatnya adalah merupakan petron atau model, sedangkan makan adalah segala kegiatan memasukan makanan lewat mulut (Yanto, 2010). Pola makan adalah cara atau perilaku yang ditempuh seseorang atau sekelompok orang dalam memilih, menggunakan bahan makanan dalam konsumsi pangan setiap hari yang meliputi jenis makanan, jumlah makanan dan frekuensi makan yang berdasarkan pada faktor-faktor sosial, budaya dimana mereka hidup (Almatsier, 2009). Dapat disimpulkan pengetahuan pola makan merupakan pengetahuan remaja meliputi jenis mkananan, porsi dan frekuensi makan.

Pengetahuan remaja mengenai pola makan dimulai dari orang tua kemudian dari lingkungan sekitar atau pertemanan dilanjutkan dapat diperoleh dari pendidikan sekolahnya atau media informasi, seperti televisi, internet. Sering remaja memperoleh informasi yang tidak jelas yang kebenaran dan sumbernya belum tentu benar, disinilah peran orang tua dan keluarga untuk dapat menerapkan pola konsumsi yang benar seputar konsumsi makanan sehari-hari supaya dapat terhindar dari obesitas.

Penting bagi remaja untuk mengenal obesitas secara lebih dalam, artinya remaja mempunyai pemahaman tentang obesitas serta sebab dan cara menanggulangnya. Jika remaja memperoleh pengetahuan obesitas yang benar dan dapat menerapkannya maka diharapkan menurunnya tingkat obesitas dikalangan remaja. Hal yang harus diperhatikan remaja adalah jangan pernah sampai terlambat makan, melewatkan sarapan, dan makan terlalu malam.

Pola makan usia remaja merupakan peralihan pola masa anak menuju dewasa. Pada masa remaja aktivitas akan semakin meningkat baik secara fisik maupun

mental. Kebutuhan makan remaja berbeda dengan kebutuhan dengan kebutuhan anak-anak ataupun dewasa. Usia remaja kebanyakan aktivitas dilakukan di luar rumah, yaitu disekolah kurang lebih 8 jam, lalu aktivitas lain seperti les dan main bersama teman-teman seusianya. Aktivitas remaja yang demikian padat membutuhkan asupan pangan mengandung gizi yang cukup, sehingga kondisi tubuh remaja akan tetap baik dalam arti tidak mudah jatuh sakit

Berikut hal- hal yang harus dijaga agar pola makan remaja dapat mencukupi kebutuhan hariannya:

#### 1) Jenis makanan

Makanan adalah bahan selain obat yang mengandung zat-zat gizi dan atau unsur-unsur/ikatan kimia yang dapat diubah menjadi zat gizi oleh tubuh, yang berguna bila dimasukkan ke dalam tubuh (Almatsier, 2009). Untuk mengatasi obesitas bukan berarti mengurangi proporsi gizi seimbang, yaitu: karbohidrat 50-60%; protein 10-20%; dan lemak 20-25%. Dan yang terpenting adalah memilih karbohidrat, lemak dan protein yang tepat. Berikut adalah daftar jenis makanan yang dianjurkan dan yang dilarang:

#### 1. Makanan Utama

Makanan utama adalah makanan yang dikonsumsi seseorang berupa makan pagi, makan siang dan makan malam yang terdiri dari:

- a. Makanan pokok Berfungsi sebagai sumber energi (kalori) dalam tubuh dan memberi rasa kenyang (kalori) dalam tubuh dan member rasa kenyang (Sediaotama, 2004). Jumlah porsi makanan pokok antara lain: nasi 100 gram, roti tawar 50 gram, mie instant untuk untuk ukuran besar 100 gram dan ukuran kecil 60 gram (Almatsier, 2009).

- b. Lauk Pauk berfungsi sebagai teman makanan pokok yang memberikan rasa enak pada menu makanan sehari-hari. Lauk-pauk menurut jenisnya terdiri dari dua golongan yaitu lauk pauk menurut jenisnya terdiri dari dua golongan yaitu lauk pauk hewani; ikan, daging sapi, udang dan sebagainya dan lauk pauk nabati; tempe, tahu, oncom, dan sebagainya. Kedua jenis lauk-pauk tersebut mengandung protein hewani dan nabati mempunyai fungsi, antara lain membangun sel-sel yang rusak dan membentuk zat pengatur enzim dan hormon (Sediaoetama, 2004). Jumlah porsi: daging 50 gram, telur 50 gram, ikan 50 gram, tempe 50 gram (dua potong), tahu 100 gram (dua potong) (almatsier, 2009).
- c. Sayur adalah jenis makanan yang berasal dari tanaman hortukultura, umumnya mempunyai umur relative pendek (kurang dari setahun) dan merupakan tanaman musiman. Jumlah porsi: sayuran 100 gram.
- d. Buah merupakan jenis hidangan yang dimakan sebagai cuci mulut yaitu dimakan setelah makan nasi. Buah-buahan berfungsi sebagai sumber vitamin dan mineral tetapi pada buah-buah tertentu yang menghasilkan banyak energy (Sediaoetama, 2004). Jumlah porsi: 100 gram
- e. Minuman merupakan cairan yang dikonsumsi yang tidak terbatas waktunya, atau yang mengiringi makanan selingan berupa minuman yang dikonsumsi adalah air putih mengiringi makan nasi, sedangkan minuman selingan berupa kelapa muda, jus, dan berbagai es. Jumlah porsi: air mineral (2 liter per hari), sedangkan susu 1 gelas (250 liter).

## 2. Makanan Selingan

Makanan selingan atau camilan, yang merupakan makanan selingan yang dikonsumsi di antara jam makan, biasanya berupa makanan ringan yang tidak mengenyangkan. Cemilan bisa dikategorikan sebagai makanan sehat apabila mengandung bahan bermanfaat, kaya serat, rendah lemak, tidak menggunakan MSG atau pemanis buatan di atas batas yang ditentukan serta tidak menggunakan bahan pengawet makanan yang berbahaya bagi kesehatan. Sehingga meningkatkan resiko kenaikan berat badan yang signifikan serta dapat menimbulkan gangguan pencernaan dan gangguan tenggorokan.

### **2.1.2.3 Diet Obesitas Remaja**

Diet mempunyai pengertian menjaga kombinasi makanan dan minuman yang dikonsumsi sehari-hari sesuai dengan kebutuhan. Tujuan utama diet untuk remaja adalah untuk menurunkan berat badan, dan mencegah timbulnya penyakit akibat pola makan yang tidak baik. Sebelum melakukan diet, alangkah baiknya dibuat pola pengaturan yang terstruktur yang terperinci. Berdasarkan tinggi badan serta postur tubuh dan ditentukan terlebih dahulu berat badan. Setelah itu dihitung berat badan normal.

Melakukan diet berarti membatasi dengan cermat konsumsi kalori atau jenis makanan tertentu, diet harus dilakukan dengan proporsional dengan memperhatikan semua kebutuhan kita. Makan makanan yang sehat dan olahraga teratur akan membantu menurunkan berat badan dan tumbuh secara normal.

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

a. Sertakan buah ke dalam menu

Masukkan 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 sore hari. Karena karbohidrat yang dikonsumsi pada saat pagi hari lebih banyak diubah menjadi energy 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 makan siang ketentuan untuk remaja penderita obesitas adalah sebagai berikut :

- Makan buah terlebih dahulu karena kandungan serat dan air pada buah dapat memberikan rasa lebih kenyang, sehingga mengurangi porsi makan yang seharusnya dan dapat membantu menurunkan berat badan bila dijadikan sebuah kebiasaan sehari-hari.

- 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.

- 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 pola makan pada penderita obesitas adalah:

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

### **2.1.3 Media**

Kata media berasal dari bahasa latin *Medius* yang secara harfiah berarti tengah, perantara, atau pengantar. Gerlach dan Ely (1971) mengatakan bahwa media apabila dipahami adalah manusia, secara garis besar adalah manusia, materi, atau kejadian yang membangun kondisi membuat peserta didik mampu memperoleh pengetahuan, keterampilan, atau sikap. Definisi media menurut AECT (*Association of Education and Communication Technology*) media merupakan segala bentuk yang dipergunakan untuk proses penyampaian informasi, dan menurut NEA (*National Education Association*) media adalah segala benda yang dapat dimanipulasikan, dilihat, didengar, dibaca atau dibicarakan beserta instrumen untuk kegiatan tersebut.

Berdasarkan definisi tersebut, media merupakan semua benda yang dapat diubah, dirancang ulang atau diatur sehingga dapat digunakan untuk panca indera manusia, beserta instrumen yang membantunya. Apapun batasan yang diperlukan, ada persamaan diantara batasan tersebut bahwa media merupakan segala sesuatu

yang dapat dipergunakan untuk menyampaikan pesan dari pengirim ke penerima sehingga dapat merangsang pikiran, perasaan, minat, serta perhatian peserta didik sedemikian rupa sehingga terjadi proses belajar.

Dengan kata lain, media adalah komponen sumber belajar atau wahana fisik yang mengandung materi instruksional di lingkungan siswa yang dapat merangsang siswa untuk belajar. Media pembelajaran dalam proses belajar mengajar dapat membangkitkan keinginan dan minat yang baru, membangkitkan motivasi dan rangsangan kegiatan belajar, bahkan membawa pengaruh psikologi. 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: foto, gambar, komik, gambar temple, poster, majalah, buku, miniatur, alat peraga dan sebagainya.
2. **Media Audio:** media audio adalah media yang bisa didengar saja, menggunakan indra telinga sebagai salurannya. Contoh: suara, musik, radio dan kaset.
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. Media ini menggerakkan indra pendengaran dan penglihatan secara bersamaan. Contoh: drama, pementasan, film, televisi, media sosial.

#### 2.1.4 Media Sosial (*Twitter*)

Media sosial adalah sebuah media online yang memanfaatkan jaringan internet sebagai penghubungnya. Andreas Kaplan dan Michael Haenlein mendefinisikan media sosial sebagai sebuah kelompok aplikasi berbasis internet yang membangun di atas dasar ideologi dan teknologi perkembangan masa kini.

Menurut Antony Mayfield dari *iCrossing*, media sosial adalah mengenai menjadi manusia biasa. Manusia biasa yang saling membagi ide, bekerjasama, dan berkolaborasi untuk menciptakan kreasi, berfikir, berdebat, menemukan orang yang bisa menjadi teman baik, menemukan pasangan, dan membangun sebuah komunitas. Intinya, menggunakan media sosial menjadikan kita sebagai diri sendiri. Selain kecepatan informasi yang bisa diakses dalam hitungan detik, menjadi diri sendiri dalam media sosial adalah alasan mengapa media sosial berkembang pesat.

Jika dalam kehidupan sehari-hari individu tidak bisa menyampaikan pendapat secara terbuka karena satu dan lain hal, maka tidak jika individu menggunakan media sosial. Individu bisa menulis apa saja yang di mau atau bebas mengomentari apapun yang ditulis atau disajikan orang lain. Ini berarti komunikasi terjalin dua arah. Komunikasi ini kemudian menciptakan komunitas dengan cepat karena ada ketertarikan yang sama akan suatu hal. Karakteristik ini sedang berkembang pesat.

Media sosial adalah salah satu bentuk media visual, yang hanya bisa dilihat tetapi tidak bisa mengeluarkan suara. Media sosial juga sebuah media online yang memanfaatkan jaringan internet sebagai penghubungnya. Andreas Kaplan dan Michael Haenlein mendefinisikan media sosial sebagai sebuah kelompok aplikasi

berbasis internet yang membangun di atas dasar ideologi dan teknologi perkembangan masa kini.

Jika dalam kehidupan sehari-hari setiap individu tidak bisa menyampaikan pendapat secara terbuka karena satu dan lain hal, maka tidak jika individu tersebut menggunakan media sosial. Seorang individu bisa menulis apa saja yang mereka mau atau kita bebas mengomentari apapun yang ditulis atau disajikan orang lain. Ini berarti komunikasi terjalin dua arah. Komunikasi ini kemudian menciptakan komunitas dengan cepat karena ada ketertarikan yang sama akan suatu hal. Yahoo, Twitter, Line, Path, Instagram adalah beberapa media sosial yang saat ini sedang berkembang pesat.

*Twitter* mulai didirikan Maret 2006 oleh Evan Williams, Jack Dorsey, dan Biz Stone. Pada tahun 2006 Williams dan Biz Stone mendirikan Obvius Corp bersama dengan Odeo seorang mantan karyawan. Twitter diciptakan sebagai perusahaan yang terpisah pada April 2007 oleh Obvius Corp Jack Dorsey adalah seorang chief esecutif officer sampai pertengahan Oktober 2008, saat William menjadi CEO, Dorsey menjadi ketua dewan direksi pada perusahaan tersebut.

Twitter telah menjadi sangat populer di seluruh dunia. Twitter yang paling cepat berkembang, mikroblogging gratis software yang memungkinkan anda untuk tetap berhubungan dengan orang melalui cepat, sering jawaban untuk satu pertanyaan: Apa yang kamu lakukan? Bahwa salah satu pertanyaan kecil telah meluncurkan revolusi media. "Tweet" adalah istilah untuk maksimal 140 karakter pesan yang diposting di media sosial ini. Untuk tweeting untuk menjadi efektif, hal itu harus dilakukan secara sistematis, dengan posting yang dibuat setiap hari.

#### **2.1.4.1 Kelebihan *Twitter***

Adapun kelebihan *twitter* antara lain:

1. *Twitter* dibagikan secara gratis sehingga dapat dibagikan tanpa terkena biaya sama sekali.
2. *Twitter* memiliki tampilan yang menarik berupa background dan foto profil yang dapat diatur sesuai dengan keinginan si pengguna.
3. *Twitter* memudahkan mengetahui perkembangan terbaru baik di dalam maupun di luar negeri.
4. *Twitter* sudah diunduh lebih dari 1.000.000 orang sehingga dapat memudahkan untuk mengetahui informasi.
5. Informasi yang disampaikan bukan hanya dapat dibagikan ke pengguna *Twitter* tetapi dapat terhubung pula ke akun *Facebook*, *Instagram*, *Blog*.

#### **2.1.4.2 Kelemahan *Twitter***

Adapun kekurangan dari media *Twitter* sebagai berikut:

1. Jumlah per postingan hanya dibatasi 140 kata.
2. Video yang diupload hanya berdurasi singkat.
3. Foto-foto yang diposting berukuran kecil, sehingga terlihat kurang jelas.

#### **2.1.4.3 Cara Mengatasi Kelemahan *Twitter***

Adapun cara mengatasi kelemahan *Twitter*

1. Buka *twitter* dari [Twitlonger.com](http://Twitlonger.com) supaya dapat memposting lebih dari 140 karakter.
2. Video yang akan dilihat orang lain dengan durasi lebih dari 30 detik, dimasukkan alamat link.
3. Foto – foto yang berukuran kecil di download dan disimpan di galeri foto.

## 2.2 Kerangka Pemikiran

Pada Masa remaja adalah masa transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, dan melibatkan perubahan fisik maupun emosional, seiring meningkatnya kemandirian dan semakin banyaknya pilihan pribadi. Pilihan makanan remaja berdampak pada asupan dan status gizi mereka. Pada masa ini adalah masa yang paling rentan bagi remaja apalagi remaja yang orang tuanya menderita obesitas, karena pada masa ini juga remaja memerlukan asupan gizi yang cukup banyak untuk pertumbuhan fisik dan masa ototnya. Bagi remaja yang menderita obesitas harus lebih menjaga asupan yang masuk kedalam tubuhnya karena dikhawatirkan bila semakin lama obesitas penyakit lain dapat mudah terserang ke dalam tubuh dibanding remaja yang tidak terkena obesitas.

Obesitas adalah kondisi kronis di mana terdapat jumlah lemak tubuh berlebihan. Sejumlah tertentu lemak tubuh diperlukan untuk menyimpan energi, menginsulasi panas, meredam guncangan dan fungsi lainnya. Jumlah normal lemak tubuh (dinyatakan sebagai presentase-presentase lemak tubuh) adalah antara 25%-30% pada pria. Wanita dan pria yang memiliki lemak tubuh masing-masing lebih dari 30% dan 25% dianggap mengalami obesitas. Perhitungan indeks masa tubuh (IMT) juga telah digunakan dalam definisi obesitas.. IMT sama dengan berat badan kilogram (kg) dibagi tinggi maka sangat berkorelasi dengan kandungan lemak total pada tubuh orang dewasa. Obesitas didefinisikan sebagai IMT 30 ke atas. Dengan demikian, pola konsumsi makanan pada remaja harus diperhatikan. Jumlah protein yang lebih banyak sebagai asupan energi dibanding makanan makanan yang lebih banyak mengandung lemak jenuh dan zat arang.

Pengembangan media sosial (Twitter) ini bertujuan untuk memecahkan masalah keterbatasan pengetahuan kepada remaja yang menderita obesitas. Konsep dari pengembangan media sosial (twitter) ini diharapkan memberikan pengetahuan kepada remaja yang menderita obesitas.

Penyuluhan Informasi melalui pengembangan media sosial (Twitter) ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang besar dalam meningkatkan pola hidup yang sehat terhadap remaja yang terkena obesitas. Penggunaan media ini sangat membantu remaja sebagai pengingat bahwa hidup sehat selagi muda dapat meningkatkan kualitas sampai di usia tua.