

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Remaja

2.1.1 Pengertian Remaja

Masa remaja merupakan masa peralihan dari kehidupan kanak-kanak menuju dewasa awal yang ditandai akan adanya perubahan secara biologis dan psikologis. Dalam hal ini remaja terjadi perubahan secara biologis meliputi perubahan fisik dan berkembangnya seks primer dan sekunder. Sedangkan pada perubahan psikologis meliputi adanya perubahan dalam hal emosi yang berubah dan merasa lebih sensitive (Hidayati & Farid, 2016)

2.1.2 Pertumbuhan Dan Perkembangan Remaja

Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) menyebutkan bahwa remaja berada pada rentang usia 10-24 tahun dengan status yang belum menikah (Diananda, 2018).

(Diananda, 2018) menyebutkan beberapa fase remaja yang dijelaskan sebagai berikut :

a. **Pra Remaja (11/12 tahun hingga 14 tahun)**

Pada fase ini remaja akan sangat tertutup dengan orang tua dan orang lain disekitar. Adanya perubahan-perubahan bentuk tubuh termasuk perubahan hormonal yang menyebabkan perubahan kondisi psikologis remaja.

b. Remaja Awal (13/14 tahun hingga 17 tahun)

Fase ini merupakan fase dimana banyak perubahan yang terjadi dalam diri remaja. Pada fase ini remaja mulai mencari jati diri, dan mulai mandiri dengan keputusan yang mereka ambil. Pemikiran remaja semakin logis, dan semakin banyak waktu untuk membicarakan keinginan dengan orang tua.

c. Remaja lanjut (17-20 atau 21 tahun)

Pada fase ini remaja ingin menonjolkan diri, mereka ingin menjadi pusat perhatian. Sudah memiliki cita-cita yang jelas, lebih bersemangat, dan sudah mulai menetapkan identitas diri dan tidak bergantung pada kondisi emosional.

2.1.3 Karakteristik Masa Remaja

Masa remaja merupakan masa yang berperan penting dalam kehidupan manusia. Masa remaja memiliki ciri-ciri atau karakteristik yang membedakan dari masa masa pertumbuhan yang lain (Jannah, 2016). Salah satu karakteristik remaja yaitu:

a. Masa Remaja Merupakan masa Peralihan

Masa peralihan ini merupakan suatu kondisi yang terjadi dimana satu tahap perkembangan yang menuju ke tahap perkembangan berikutnya. Osterieth (dalam Hurlock (1997):207) menjelaskan bahwa kondisi psikologis remaja berasal dari masa kanak-kanak dan karakteristik khas remaja sudah terlihat dari masa akhir kanak-kanak. Perubahan yang terjadi dalam masa remaja awal mengakibatkan perilaku individu berubah, masa ini remaja akan merasakan

keraguan akan peran yang dilakukan.

b. Masa Remaja Merupakan Masa Perubahan

Perubahan dalam sikap dan perilaku yang terjadi dalam keadaan yang sama dengan perubahan fisik pada remaja awal. Perubahan perilaku berbanding sama dengan perubahan fisik.

Terdapat empat perubahan yang terjadi, yakni:

1) Perubahan Tingkat Emosi

Beberapa kondisi perubahan fisik yang signifikan menjadikan remaja mengalami stres dan menyebabkan kondisi psikologis terganggu. Hal ini menjadikan remaja lebih rentan mengalami perubahan emosi.

2) Perubahan Bentuk Tubuh, Minat dan Peran

Dalam hal ini perubahan bentuk tubuh akan sangat terlihat yang menyebabkan masalah baru seperti payudara yang membesar mengakibatkan remaja lebih malu dan bingung dalam berpakaian.

3) Berubahnya Pola Minat dan Perilaku

Masa kanak-kanak yang awalnya dianggap penting, pada masa ini menjadi hal yang sudah tidak penting seperti halnya masa kanak-kanak yang harus memiliki banyak teman, pada masa remaja awal menjadikan mereka mengerti banyaknya teman sudah tidak menjadikan suatu prioritas

4) Takut Dalam Tanggungjawab Yang Diberikan

Pada masa ini remaja masih takut untuk bertanggung jawab karena takut akan cara mengatasi tanggung jawab tersebut. Hal ini menjadikan remaja

masih ragu dalam mengambil tanggung jawab yang akan diberikan

5) Masa Remaja Merupakan Masa Yang Penuh Dengan Masalah

Masa remaja awal akan penuh dengan masalah yang terjadi. Hal ini terjadi dikarenakan pada saat masa kanak-kanak, masalah yang terjadi pada mereka lebih banyak diselesaikan oleh orang tua mereka. Namun, pada kondisi ini mereka merasa mandiri sehingga pada masa ini mereka menolak bantuan orang tua dan orang lain dalam menyelesaikan masalah. Hal tersebut akan menjadikan masalah yang lebih besar ketika remaja tidak dapat menyelesaikan dan memiliki jalan keluar yang baik

6) Masa Remaja Menimbulkan Banyak Ketakutan

Anggapan bahwa pada masa remaja merupakan suatu kondisi yang tidak rapih, tidak mudah dipercayai, dan cenderung berperilaku kasar dan merusak. Hal ini yang menjadikan remaja takut untuk bertanggungjawab, dikarenakan anggapan masyarakat yang tidak percaya kepada dirinya membuat remaja semakin takut jika tidak dapat menyelesaikan tanggung jawabnya dengan baik

7) Masa Remaja Sebagai Masa Yang Realistis

Remaja pada masa ini menjadi tidak realistis, karena remaja akan melihat diri sendiri dan orang lain sesuai dengan keinginannya. Mereka beranggapan bahwa apapun yang diinginkannya akan terwujud. Semakin tinggi keinginan maka semakin tinggi emosional yang dihadapi. Pada saat orang lain di sekitar tidak mendukung keinginannya, maka semakin meningkat

emosi remaja. Dengan proses pertumbuhan umur dan sikap yang dewasa, akan membuat remaja berfikir secara realistis

c. Masa Remaja Sebagai Ambang Masa Dewasa

Pada masa ini remaja akan memusatkan diri pada perilaku seperti orang dewasa. Pada masa ini menjadikan remaja menginginkan pola perilaku seperti usia dewasa pada umumnya seperti meroko, minum alkohol, konsumsi narkoba, dan melakukan seks bebas.

d. Tugas perkembangan

Untuk mendapatkan kehidupan dewasa yang sehat maka harus menjalankan tugas perkembangan dengan baik dan benar. Jika tugas perkembangan dilakukan dengan baik, maka akan membawa remaja dalam kebahagiaan dan kesuksesan. Sebaliknya jika tahap perkembangan tidak dijalankan dengan baik maka akan membawa kesusahan pada masa dewasa selanjutnya.

Sebagaimana dijabarkan oleh Havighurst dalam Gunarsa (2018) tahap perkembangan remaja dijelaskan sebagai berikut (Putro, 2017) :

- 1) Menerima adanya perubahan fisik yang terjadi dan harus melakukan peran sesuai dengan jenisnya dan merasakan kepuasan terhadap dirinya sendiri.
- 2) Menjalankan peran sosial dengan teman sebaya dan harus menjalankannya sesuai dengan jenis kelamin masing-masing.
- 3) Terbebas dari ketergantungan orang lain seperti orang tua

dan orang yang lebih dewasa

- 4) Mengembangkan pemikiran tentang konsep kehidupan masyarakat
- 5) Harus mencari jaminan untuk masa depan agar dapat membantu menopang kehidupan ekonomi
- 6) Menyiapkan diri untuk menghadapi dunia pekerjaan dimasa depan
- 7) Mempersiapkan diri dari tanggungjawab yang diberikan sesuai dengannilai dan normal yang berlaku di masyarakat
- 8) Mempersiapkan diri untuk membangun rumah tangga
- 9) Mendapatkan penilaian bahwa dirinya mampu bersiap baik dari orang sekitar.

2.2 Konsep Obesitas

2.2.1 Pengertian Obesitas

Obesitas atau kegemukan adalah suatu masalah yang cukup merisaukan di kalangan remaja. Obesitas terjadi pada saat badan menjadi gemuk (*obese*) yang disebabkan oleh adanya penumpukan jaringan adipose secara berlebih. (P.Atikah 2020)

2.2.2 Cara Pengukuran Obesitas

Obesitas pada remaja dapat dinilai dengan mengukur indeks massa tubuh (IMT) perumur. Pengukuran IMT perumur dapat dilakukan dengan cara membagi nilai berat badan (kg) dengan nilai kudrat dari tinggi badan (m).

Rumus IMT

$$\text{Indeks massa tubuh (IMT)} = \text{berat badan (kg)} : \text{tinggi badan (m)}^2$$

Keterangan :

IMT : Indek Masa Tubuh

BB : Berat Badan

TB : Tinggi Badan

Sumber: R. Fadhli 2021

Tabel 2.1
Klasifikasi IMT

Klasifikasi	IMT
1. Berat badan kurang (Underweight)	<18.5
2. Berat badan normal	18.5 – 22.9
3. Kelebihan berat badan (Overweight) dengan resiko	23 – 24.9
4. Obesitas I	25 – 29.9
5. Obesitas II	≥ 30

Sumber : P2PTM Kemenkes RI 2018

2.2.3 Faktor Penyebab Obesitas Pada Remaja

Meskipun penyebab utamanya belum diketahui. Secara ilmiah, obesitas terjadi akibat mengonsumsi kalori lebih banyak dari yang diperlukan tubuh. Adapun beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya obesitas menurut (P. Atikah, 2020) yaitu :

a. Faktor Genetik

Obesitas cenderung untuk diturunkan sehingga diduga memiliki penyebab genetic. Penelitian menunjukkan bahwa rata-rata faktor genetic memberikan kontribusi sebesar 33% terhadap berat badan seseorang

b. Faktor lingkungan

Lingkungan seseorang juga memegang peranan yang penting. Yang termasuk lingkungan dalam hal ini adalah perilaku atau pola gaya hidup tersebut.

c. Faktor psikososial

Gangguan emosi merupakan masalah pada penderita obesitas dan dapat menimbulkan kesadaran berlebih tentang kegemukan serta rasa tidak nyaman dalam pergaulan bersosial.

d. Faktor kesehatan

Ada beberapa penyakit yang dapat menyebabkan obesitas adalah :

- a. Hipotiroidisme
- b. Sindroma Cushing
- c. Sindroma Prader Willi.

Obat-obatan juga dapat mengakibatkan terjadinya obesitas, seperti steroid dan beberapa anti-depresan dapat menyebabkan penambahan berat badan.

e. Faktor perkembangan

Penambahan ukuran dan atau jumlah sel-sel lemak menyebabkan bertambahnya jumlah lemak yang disimpan dalam tubuh.

f. Aktivitas fisik

Seseorang dengan aktivitas fisik yang kurang dapat meningkatkan prevalensi terjadinya obesitas. Seseorang yang kurang aktif memerlukan kalori dalam

jumlah sedikit dibandingkan dengan orang yang beraktivitas tinggi.

2.2.4 Dampak Obesitas

Remaja yang memiliki obesitas juga memiliki dampak terhadap pernafasan, seperti asma dan sleep apnea, masalah sendi dan ketidaknyamanan muskuloskeletal, masalah psikologis seperti kecemasan dan depresi, harga diri rendah dan rendahnya kualitas hidup, dan masalah sosial seperti bullying dan stigma. (Bass & Eneli, 2014)

2.2.4.1 Dampak Obesitas Terhadap Kesehatan Remaja

Salah satu masalah yang bisa menyerang remaja obesitas adalah hiperkolesterolemia dan hipertrigliceridemia. Kedua kondisi ini akan membuat remaja tersebut memiliki tingkat kolesterol yang tinggi serta tekanan darah yang tinggi pula. Selain itu, infeksi kulit juga menjadi masalah bagi remaja obesitas. Masalah ini sendiri disebabkan adanya jamur yang terperangkap di lipatan-lipatan kulit mereka yang cukup banyak dan cukup sulit untuk dibersihkan. Masalah berikutnya adalah pseudogynecomastia yaitu menonjolnya payudara remaja laki-laki akibatnya menumpuknya lemak di bagian tersebut. Selain itu, remaja yang memiliki masalah obesitas juga akan mengalami rasa sakit yang mengganggu di bagian punggung, lutut, pinggul dan juga paha. Diabetes dan juga gangguan tidur akibat terbedungnya aliran udara yang masuk ke dalam paru-paru termasuk dampak obesitas

pada remaja. (Bass & Eneli, 2014)

2.2.4.2 Dampak Obesitas Terhadap Psikis Remaja

Ada beberapa dampak psikis yang biasa dialami oleh remaja obesitas. Biasanya remaja yang mengalami obesitas akan berperawakan lebih pendek. Kebanyakan remaja yang mengalami obesitas dipicu oleh makan yang terlalu banyak dan sedikit berolahraga. Kondisi inilah yang dapat menimbulkan perasaan dimana remaja yang mengalami obesitas merasa dirinya berbeda atau dibedakan dari lingkungan sosial. Remaja yang mengalami obesitas akan lebih rentan mengalami berbagai masalah psikologis. Dalam sebuah penelitian memperlihatkan bahwa remaja dengan obesitas yang dijauhi oleh teman-temannya memiliki kecenderungan untuk mengalami rasa putus asa yang besar dan memilih menjadi pendiam dan terisolasi secara sosial. Seseorang yang mengalami obesitas akan mudah merasa tersisih atau tersinggung. Hal ini akan lebih parah lagi apabila remaja dengan obesitas tersebut mengalami kegagalan dalam pergaulan sehari-hari. Seseorang dengan obesitas akan cenderung dicap sebagai orang yang susah bergaul dan mudah tersinggung. (Bass & Eneli, 2014)

2.2.5 Pencegahan Obesitas Bagi Remaja Dengan Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik yang benar adalah sampai berkeringat. maksudnya, ada energi/kalori yang dibakar. Olahraga yang paling umum dilakukan oleh remaja adalah jogging di pagi atau sore hari. Selain jogging, fitness juga sudah mulai populer di kalangan remaja masa kini. Aktivitas fisik yang benar merupakan solusi yang tepat. Selain mengecilkan bentuk dan menurunkan bobot tubuh, olahraga juga membentuk tubuh menjadi lebih bagus. Dari olahraga, seorang remaja bisa mendapatkan bentuk tubuh mereka yang ideal.

Terdapat 3 tipe aktivitas fisik yang dapat dilakukan Menurut Centra of Disease Control (CDC) (2015) dalam jurnal (Meliani Tai, 2019) yaitu:

a. Aktivitas Aerobik

Aktivitas aerobik termasuk aktivitas intensitas yang sedang dan berat. Contoh aktivitas aerobik intensitas sedang adalah jalan cepat sedangkan aktivitas intensitas tinggi contohnya adalah berlari. Menjalankan aktivitas aerobik harus dilakukan selama 60 menit atau lebih setiap hari atau minimal 3 hari dalam seminggu

b. Penguatan Otot

Aktivitas penguatan otot seperti senam, sit-up, push-up dapat dilakukan sebanyak 60 menit dalam sehari atau minimal 3 hari per minggu

c. Penguatan Tulang

Aktivitas penguatan tulang seperti lompat tali dapat dilakukan selama 60 menit dalam sehari atau minimal 3 hari per minggu (Meliani Tai, 2019)

2.3 Konsep Aktivitas Fisik

2.3.1 Pengertian Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik merupakan segala bentuk gerakan tubuh yang terjadi karena adanya kontraksi otot/rangka yang menyebabkan penggunaan kalori melebihi dari kebutuhan energy (W. Arif 2020) Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik yang dilakukan seseorang dengan terencana, terstruktur dan berkesinambungan dengan melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dengan aturan tertentu untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi (W. Arif 2020)

2.3.2 Jenis- jenis Aktivitas Fisik

- 1) Kegiatan sehari-hari : berjalan kaki, berkebun, kerja di taman, mencuci pakaian, mencuci mobil, mengepel lantai, dan naik turun tangga.
- 2) Olahraga : *push up*, lari ringan, bermain bola, berenang, senam, bermain tenis, yoga, fitness dan angkat beban (MP Kusumo, 2020).

Aktivitas fisik dibagi menjadi 3 kategori berdasarkan intensitas dan besaran kalori yang digunakan, yaitu : aktivitas fisik ringan, aktivitas fisik sedang dan

aktivitas fisik berat (MP Kusumo, 2020)

1) Aktivitas Fisik Ringan

Kegiatan yang hanya memerlukan sedikit tenaga dan biasanya tidak menyebabkan perubahan dalam pernafasan. Energy yang dikeluarkan <3,5 kcal/menit

Contoh aktivitas fisik ringan :

- a. Berjalan santai di rumah, kantor atau pusat perbelanjaan
- b. Duduk bekerja di depan computer, membaca, menulis, menyetir dan mengoperasikan mesin dengan posisi duduk atau berdiri.
- c. Berdiri melakukan pekerjaan rumah tangga ringan seperti mencuci piring, setrika, memasak, menyapu, mengepel lantai dan menjahir.
- d. Latihan peregangan dan pemanasan dengan gerakan lambat
- e. Membuat prakarya, bermain video game, menggambar, melukis dan bermain music.
- f. Bermain billyard, memancing, memanah, menembak, golf dan naik kuda

2) Aktivitas Fisik Sedang

Saat melakukan aktivitas sedang tubuh sedikit berkeringat, denyut jantung dan frekuensi nafas menjadi lebih cepat. Energi yang dikeluarkan 3,5-7 kcal/menit. Contoh aktivitas fisik sedang :

- a. Berjalan cepat (kecepatan 5 km/jam) pada permukaan rata di dalam atau di luar rumah, di kelas, ke tempat kerja atau ke toko dan jalan santai jalan

sewaktu istirahat kerja.

- b. Memindahkan perabot ringan, berkebun, menanam pohon, dan mencuci mobil.
- c. Pekerjaan tukang kayu, membawa dan menyusun balok kayu membersihkan rumput dengan mesin pemotong rumput.
- d. Bulu tangkis, dansa bersepeda pada lintasan datar dan berlayar

3) Aktivitas Fisik Berat

Selama beraktivitas tubuh mengeluarkan banyak keringat, denyut jantung dan frekuensi nafas meningkat sampai terengah-engah. Energy yang dikeluarkan >7 kcal/menit

Contoh aktivitas fisik berat :

- a. Berjalan sangat cepat (kecepatan lebih dari 5 km/jam) berjalan mendaki bukit, berjalan dengan membawa beban di punggung, naik gunung, jogging (kecepatan 8 km/jam) dan berlari.
- b. Pekerjaan seperti mengangkat beban berat, menyekop pasir, memindahkan batu bata, menggali selokan dan mencangkul.
- c. Pekerjaan rumah seperti memindahkan perabot berat dan menggendong anak.
- d. Bersepeda lebih dari 15 km/jam dengan lintasi mendaki, bermain basket, badminton dan sepak bola.

2.3.3 Rekomendasi Aktivitas Fisik Untuk Remaja Di Tempat Belajar

- 1) Mengoptimalisasi waktu istirahat dengan bermain seperti lompat talidan galasin.
- 2) Melakukan aktivitas fisik atau olahraga atau senam sehat bersama minimal 30 menit setiap harisebelum jam pelajaran dimulai.
- 3) Melakukan gerak jalan
- 4) Tes kebugaran jasmani secara berkala
- 5) Melakukan sedukasi kesehatan secara berkala tentang pentingnya melakukan aktivitas fisik 30 menit setiap hari atau 159 menit setiap minggu (MP Kusumo, 2020)

2.3.4 Manfaat Olahraga

- 1) Secara Fisik
 - Menurunkan risiko terjadinya penyakit degeneratif (penuaan)
 - Memperkuat otot jantung dan meningkatkan kapasitas jantung
 - Mengurangi risiko PTM maupun penyakit menular
- 2) Secara Psikologis
 - Meningkatkan rasa percaya diri
 - Membantu mengelola stress
 - Mengurangi kecemasan

- 3) Secara Sosial, Ekonomi dan Budaya
- Menurunkan biaya pengobatan
 - Meningkatkan produktivitas (MP. Kusumo 2020)

2.3.5 Pengukuran Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik ini diukur dengan menggunakan kuesioner yang disebut *Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A)* dengan beberapa modifikasi karena disesuaikan dengan kondisi dan kebiasaan melakukan aktivitas di Indonesia. Kuesioner aktivitas fisik ini merupakan instrument yang dilakukan dengan cara mengingat kegiatan yang dilakukan pada 7 hari sebelumnya. Bentuk pertanyaan dalam kuesioner PAQ-A termasuk kedalam *scaled response questions* (pertanyaan skala respon) yaitu bentuk pertanyaan yang menggunakan skala untuk mengukur dan mengetahui ringkasan aktivitas fisik umum dari responden terhadap pertanyaan-pertanyaan yang disediakan dalam kuesioner (Miristia V, 2018) Adapun perhitungan dalam penelitian ini menggunakan perangkat *software computer* dengan IBM SPSS *statistic* versi 26. Analisa univariat dilakukan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Bentuk analisis univariat tergantung dari jenis datanya. Untuk data numerik digunakan nilai mean atau rata-rata, median dan standar deviasi. (Notoatmodjo, 2018)

2.3.6 Manfaat Aktivitas Fisik Olahraga

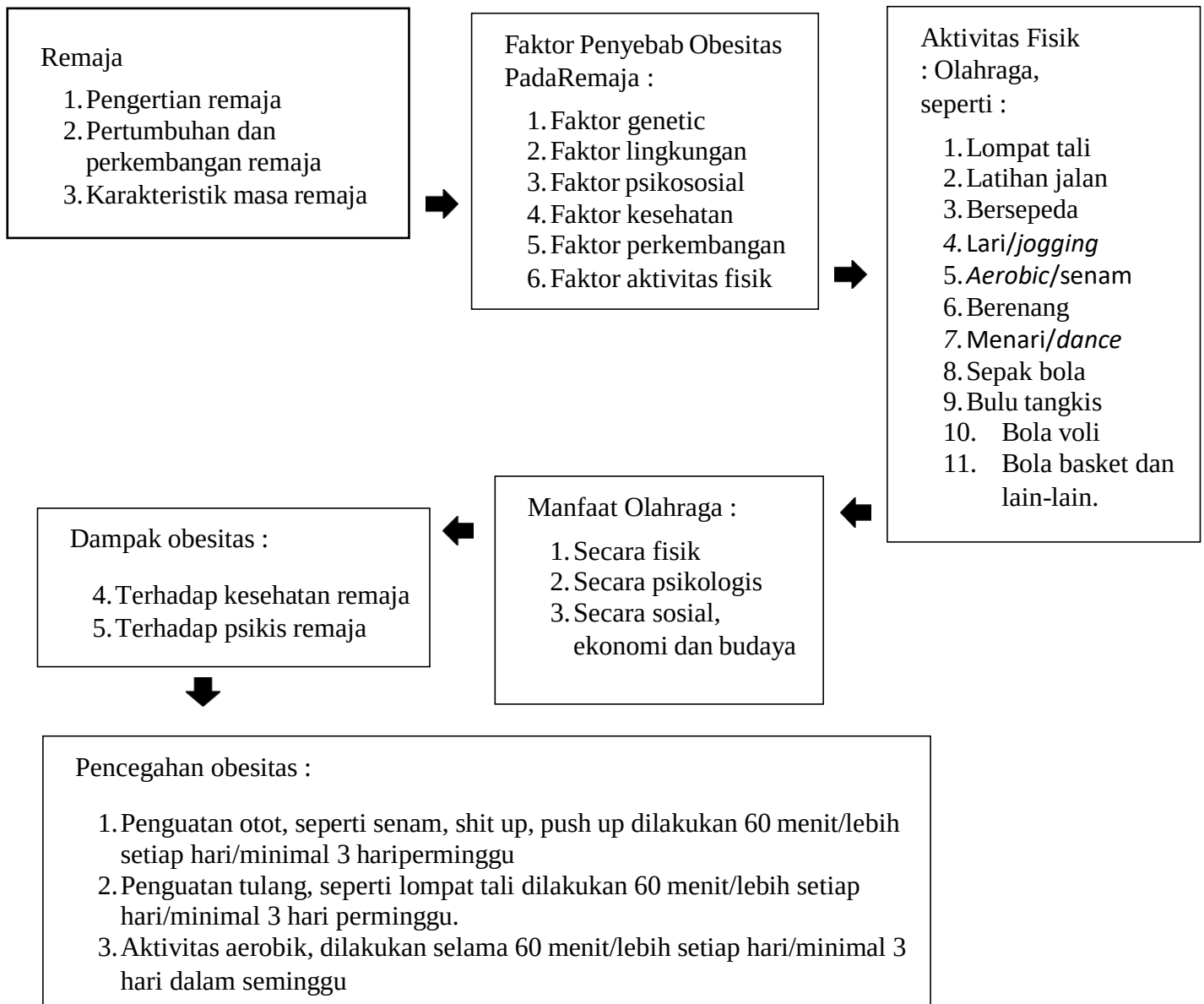
Aktivitas fisik memiliki manfaat menurut Centra of Disease Control (CDC) (2015) dalam jurnal (Meliana Tai, 2019) sebagai berikut :

- a. Mengendalikan berat badan
- b. Mengurangi risiko penyakit kardiovaskular
- c. Mengurangi risiko diabetes tipe 2 dan sindrom metabolic
- d. Mengurangi risiko beberapa jenis kanker
- e. Memperkuat tulang dan otot
- f. Memperbaiki kesehatan mental
- g. Meningkatkan kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari dan mencegah jatuh
- h. Meningkatkan kesempatan hidup yang lebih lama.

2.4 Kerangka Konseptual

Bagan 2.1

Kerangka Konseptual



Sumber : (Hurlock, diananda 2018, Janah 2016) P. Atikah 2020, MP Kusumo2022