

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Pengetahuan

2.1.1 Definisi Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari rasa ingin tahu, terutama melalui proses indera pada mata dan telinga terhadap objek tertentu. Pengetahuan merupakan area penting dalam pembentukan perilaku terbuka (Donsu, 2017) Pengetahuan atau knowledge merupakan hasil persepsi manusia, atau hasil seseorang mengetahui suatu objek melalui panca inderanya. Panca indera manusia untuk menangkap suatu objek adalah penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan sentuhan. Pada saat persepsi, pengetahuan dihasilkan oleh perhatian dan kekuatan persepsi objek. Pengetahuan manusia diperoleh terutama melalui pendengaran dan penglihatan (Notoatmodjo, 2014). Pengetahuan merupakan faktor penentu bagaimana orang berpikir, merasa dan bertindak (Dulistiawati, 2013).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat kita simpulkan bahwa pengetahuan adalah hasil dari apa yang diketahui manusia setelah mempersepsikan suatu objek. Pengetahuan diperoleh terutama melalui penglihatan dan pendengaran. Pengetahuan juga dapat diperoleh melalui pendidikan, kesadaran diri, dan pengalaman orang lain.

2.1.2 Tingkat Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2013:50), pengetahuan seseorang terhadap objek memiliki kekuatan atau tingkatan yang berbeda-beda. Secara garis besar, dapat dibagi menjadi enam tingkatan pengetahuan.

1) Tahu (*Know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat atau mengingat kembali ingatan yang ada, terutama setelah mengamati sesuatu dan menerima semua bahan dan rangsangan yang diperiksa. Tahu adalah level terendah di sini. Kata kerja yang digunakan untuk mengukur seseorang yang mengetahui apa yang dipelajarinya dapat disebut, dijelaskan, diidentifikasi, dinyatakan, dan sebagainya.

2) Memahami (*Comprehention*)

Memahami suatu objek berarti tidak hanya mengetahui tentangnya, tetapi hanya menyebutkannya, dan mampu menafsirkan dengan benar suatu objek yang diketahui seseorang. Mereka yang memahami objek dan materi harus mampu menjelaskan, menyebutkan contoh, menarik kesimpulan, dan memprediksi objek yang diteliti.

3) Aplikasi (*Application*)

Aplikasi didefinisikan ketika mereka yang memahami subjek berlaku untuk keadaan atau kondisi lain atau dapat menerapkan prinsip-prinsip yang diketahui. Penerapan juga berarti penerapan

atau penerapan hukum, rumus, metode, prinsip, dan rencana program dalam keadaan lain.

4) Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah kemampuan seseorang untuk menggambarkan atau memisahkan kemudian mencari hubungan antara objek atau komponen yang diketahui yang bersangkutan. Pengetahuan seseorang telah mencapai tingkat ini ketika dia dapat membedakan, memisahkan, mengelompokkan, atau membuat diagram (grafik) dari objek pengetahuan.

5) Sintesis (*Synthesis*)

Integrasi/ Sintesis adalah kemampuan seseorang untuk merangkum komponen pengetahuan yang ada dan menempatkannya dalam hubungan yang logis. Dengan kata lain, kemampuan untuk mengembangkan formulasi baru dari formulasi yang sudah ada.

6) Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi adalah kemampuan untuk membenarkan atau mengevaluasi suatu objek tertentu. Peringkat didasarkan pada kriteria atau norma yang ditentukan sendiri yang berlaku untuk komunitas.

2.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Fitriani dari Yuliana (2017), faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah :

a) Pendidikan

Pendidikan mempengaruhi proses belajar. Semakin tinggi pendidikan, semakin mudah mendapatkan informasi. Pengetahuan lanjutan tidak selalu diperoleh melalui pendidikan formal, tetapi juga dapat diperoleh melalui pendidikan informal. Pengetahuan seseorang tentang suatu objek memiliki dua aspek: positif dan negatif. Kedua aspek ini menentukan sikap seseorang terhadap suatu objek tertentu. Aspek yang lebih positif dari objek yang diketahui mendorong sikap positif terhadap mereka. Informasi pendidikan tinggi bagi seseorang dapat diperoleh tidak hanya dari media massa tetapi juga dari orang lain. Semakin banyak informasi yang Anda masukkan, semakin banyak pengetahuan yang akan Anda miliki tentang kesehatan.

b) Media massa/ sumber informasi

Informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun informal dapat memberikan pengetahuan jangka pendek (immediate effect), yang mengarah pada perubahan dan peningkatan pengetahuan. Kemajuan teknologi menyediakan berbagai macam media massa yang dapat mempengaruhi

pengetahuan masyarakat tentang informasi baru. Sarana komunikasi seperti televisi, radio, surat kabar, majalah dan nasehat mempunyai pengaruh yang besar terhadap pembentukan opini dan keyakinan.

c) Sosial budaya dan Ekonomi

Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan seseorang tanpa memikirkan apa yang sedang terjadi. Status sosial ekonomi mempengaruhi pengetahuan seseorang, karena kondisi ekonomi seseorang juga menentukan ketersediaan fasilitas yang dibutuhkan untuk suatu kegiatan tertentu.

d) Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang melingkupi individu, baik secara fisik, biologis maupun sosial. Lingkungan mempengaruhi proses masuknya pengetahuan orang-orang di dalamnya. Hal ini terjadi karena adanya interaksi yang bersifat responsif sebagai pengetahuan.

e) Pengalaman

Pengetahuan dapat diperoleh dari pengalaman pribadi atau pengalaman orang lain. Pengalaman ini adalah cara untuk mendapatkan kebenaran dari mengetahui.

f) Usia

Usia mempengaruhi persepsi dan cara berpikir orang. Seiring bertambahnya usia seseorang, dia mendapatkan lebih banyak pengetahuan saat dia mengembangkan pola pikirnya dan mendapatkan kekuatan.

2.1.4 Kriteria Tingkat Pengetahuan

Menurut Nursalam (2016), pengetahuan manusia dapat dimaknai dengan menggunakan ukuran kualitatif.

1. Pengetahuan Baik : 76 % - 100 %
2. Pengetahuan Cukup : 56 % - 75 %
3. Pengetahuan Kurang : < 56 %

2.2 Konsep Remaja

2.2.1 Definisi Remaja

Menurut World Health Organization (WHO) (2014) artinya tumbuh pada masa remaja atau di luar negeri, yaitu masa remaja, atau kedewasaan. Remaja adalah seseorang yang berada pada kelompok umur 10-19 tahun. Masa remaja adalah periode di mana karakteristik seksual sekunder seseorang berkembang dan mencapai kematangan seksual. Remaja juga mengalami kematangan fisik, psikologis dan sosial. Masa remaja adalah proses dimana seseorang mengalami perkembangan dalam segala aspek dari masa kanak-kanak hingga dewasa. Peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa sering disebut sebagai masa

pubertas. Pubertas adalah masa dimana remaja mengalami kematangan seksual dan organ reproduksinya mulai berfungsi. Pada remaja perempuan, kematangan fisik ditandai dengan mulainya menstruasi, dan pada remaja laki-laki ditandai dengan emisi nokturnal (Sarwono, 2011). Anak muda memiliki arti yang sangat luas dari segi fisik, psikis dan sosial. Secara psikologis, masa remaja adalah usia seseorang memasuki proses pertumbuhan. Masa remaja adalah masa di mana masa remaja tidak lagi seperti anak kecil dan seiring bertambahnya usia, kita tidak lagi merasa setara dengan orang lain di sekitar kita (Hurlock, 2011).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, masa remaja dicirikan oleh orang-orang yang telah mengalami perkembangan atau pertumbuhan yang sangat pesat di segala bidang, termasuk perubahan fisik yang menunjukkan pematangan organ reproduksi, dari masa kanak-kanak hingga dewasa. transisi ke dan fungsi optimal organ lain. Selain itu, pemikiran remaja, dan perkembangan kognitif yang menunjukkan pertumbuhan sosial dan emosional remaja. Semua perkembangan lain dialami dalam persiapan memasuki masa dewasa. Untuk memasuki masa dewasa, perkembangan remaja harus memperhatikan banyak faktor yang perlu diperhatikan selama perkembangan, seperti hubungan orang tua, hubungan teman sebaya, kondisi lingkungan, dan pengetahuan kognitif.

2.2.2 Batasan Usia Remaja

Selain istilah remaja, batasan usia bagi remaja juga erat kaitannya dengan perbedaan pandangan dan angka. Bagi masyarakat Indonesia yang seharusnya remaja adalah mereka yang belum menikah pada usia 11-24 tahun. Status perkawinan sangat penting di Indonesia, karena pentingnya perkawinan dalam masyarakat tetap sangat penting. Orang yang menikah dari segala usia dianggap dan diperlakukan sebagai orang dewasa yang utuh, baik secara hukum maupun dalam kehidupan bermasyarakat dan berkeluarga (Sarwono, 2011).

Menurut WHO, remaja adalah penduduk yang berusia antara 10 hingga 19 tahun, dan menurut Undang-Undang Nomor 25 Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2014, remaja adalah penduduk yang berusia 10-18 tahun dan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN). Menurut) meliputi rentang usia 10-24 tahun dan remaja belum menikah (WHO, 2014).

2.2.3 Tahapan Remaja

Menurut (Sarwono, 2012), ada tiga tahap perkembangan remaja dalam proses adaptasi menuju dewasa :

a) Remaja awal (Early Adolescence)

Masa remaja awal ini terutama merupakan penilaian kembali identitas, karena masa remaja awal ditandai dengan peningkatan pesat dalam pertumbuhan fisik dan kedewasaan dalam rentang usia

10 hingga 13 tahun, dan fokus pada pembangunan kembali. Pada tahap awal masa remaja ini, sangat penting untuk menerima kelompok teman sebaya (Aryani, 2010).

b) Remaja Madya (Middle Adolescence)

Masa remaja pertengahan ditandai dengan pertumbuhan remaja yang hampir sempurna pada usia 14-16 tahun, dengan keinginan untuk memaksimalkan kemampuan berpikir baru, peningkatan kesiapan untuk tumbuh, dan hubungan emosional dan psikologis dengan orang tua (Aryani, 2012).

c) Remaja akhir (Late Adolescence)

Masa remaja akhir adalah 16-19 tahun. Fase ini merupakan fase integrasi dibandingkan dengan masa dewasa dan ditandai dengan tercapainya lima hal yaitu :

- 1) Minat menunjukkan kematangan fungsi akal.
- 2) Ego berfokus pada penyatuan dengan orang lain dan mencari peluang untuk mencari pengalaman baru.
- 3) Identitas seksual yang menetap terbentuk atau tidak akan berubah.
- 4) Egosentrisme (terlalu egois) digantikan oleh keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dan orang lain.
- 5) Hambatan yang memisahkan diri pribadi dari masyarakat umum semakin meningkat (Sarwono, 2012).

2.2.4 Aspek-aspek Perkembangan Remaja

Ada beberapa aspek yang dapat mempengaruhi perkembangan remaja: fisik, kognitif, emosional, sosial, moral, pribadi dan kesadaran agama. Namun, dalam hal ini, peneliti akan lebih fokus pada aspek-aspek berikut :

1) Perkembangan Fisik

Perkembangan fisik adalah perubahan kemampuan fisik, otak, sensorik, dan motorik (Yusuf, 2011). Perubahan tubuh ditandai dengan penambahan tinggi dan berat badan, pertumbuhan tulang dan otot, pematangan alat kelamin dan fungsi reproduksi. Tubuh remaja mulai berevolusi dari tubuh anak-anak ke tubuh orang dewasa. Hal ini ditandai dengan kedewasaan. Perubahan fisik pada struktur otak lebih optimal untuk meningkatkan kemampuan kognitif (Yusuf, 2011).

2) Perkembangan Kognitif

Remaja secara aktif membangun dunia kognitif dimana informasi yang mereka terima tidak serta merta dapat diterima (Sarwono, 2011). Perkembangan kognitif adalah perubahan kemampuan mental seperti belajar, memori, penalaran, berpikir, dan bahasa. Pada masa remaja terjadi kematangan kognitif. NS. Interaksi antara struktur otak yang utuh dan lingkungan sosial yang

lebih luas untuk eksperimen memungkinkan remaja untuk berpikir secara abstrak (Yusuf, 2011).

Tahap perkembangan kognitif ini merupakan tahap manipulasi formal (Papalia and Olds dalam Yusuf, 2011). Fase operasional formal adalah fase di mana seseorang dapat berpikir secara abstrak. Remaja dapat memberikan jawaban dan penjelasan yang berbeda untuk sesuatu. Anak muda dapat membayangkan situasi yang masih berupa rencana atau gambar. Sebagai peneliti, remaja sudah mulai mengembangkan pola berpikir yang memungkinkan mereka untuk merencanakan pencapaian tujuan masa depan (Santrock dalam Yusuf, 2013).

Bagian dari perkembangan kognitif masa kanak-kanak yang belum sepenuhnya ditinggalkan pada masa remaja adalah kecenderungan berpikir egosentris. Egosentrisme adalah ketidakmampuan untuk melihat sesuatu dari sudut pandang orang lain. Ide egosentris yang dikenal sebagai dongeng pribadi adalah keyakinan remaja bahwa ia unik dan tidak tersentuh oleh hukum alam. Keyakinan egosentris ini mendorong perilaku merusak diri sendiri atau self-destructive oleh remaja yang percaya bahwa mereka secara ajaib dilindungi dari bahaya. Remaja memiliki rasa tak terkalahkan, keyakinan bahwa mereka cenderung mengalami menyakiti diri sendiri. Ini adalah kutipan populer untuk

menjelaskan perilaku berbahaya oleh remaja (Papalia and Olds dalam Yusuf, 2011).

3) Perkembangan Kepribadian dan Sosial

Perkembangan kepribadian adalah perubahan cara individu berinteraksi dengan dunia dan mengekspresikan emosi dengan cara yang unik, dan perkembangan sosial berarti perubahan dalam hubungan dengan orang lain. Perkembangan kepribadian yang penting pada masa remaja adalah pencarian identitas diri. Pencarian identitas diri adalah proses menjadi pribadi yang unik dengan peran penting dalam kehidupan. Perkembangan sosial pada masa remaja mencakup lebih banyak teman sebaya daripada orang tua (Papalia and Olds dalam Yusuf, 2011).

2.3 Konsep Obesitas

2.3.1 Definisi Obesitas

Obesitas adalah suatu keadaan dimana jaringan adiposa tubuh menjadi berlebihan, tinggi dan berat badan tidak seimbang, dan obesitas melebihi ukuran ideal (Sumanto, 2016). Obesitas merupakan penyakit dengan patogenesis yang sangat kompleks dan belum sepenuhnya dipahami. Keadaan ini terjadi bila makanan sehari-hari mengandung lebih banyak energi dari pada kebutuhan anak (keseimbangan energi positif). Gen memainkan peran penting dalam menentukan asupan makanan dan metabolisme energi, tetapi gaya hidup dan faktor

lingkungan dapat memainkan peran dominan pada banyak orang gemuk (Sangkoso, 2017). Obesitas merupakan gangguan multifaktorial, dan sebagian besar obesitas berada di antara aktivitas fisik, gaya hidup, sosial ekonomi dan perilaku gizi yaitu faktor genetik dan lingkungan, termasuk diet bayi dan diet prematur yang diyakini disebabkan oleh interaksi (Sumbono, 2016).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, kita dapat menyimpulkan bahwa obesitas adalah peningkatan lemak tubuh yang berlebihan. Obesitas dihasilkan dari keseimbangan energi positif sebagai akibat dari ketidakseimbangan antara asupan energi dan keluaran energi, yang menyimpan kelebihan energi dalam bentuk jaringan adiposa

2.3.2 Faktor Penyebab Obesitas

Pada dasarnya, obesitas disebabkan oleh ketidakseimbangan energi yang terjadi ketika asupan kalori melebihi jumlah kalori yang digunakan untuk energi. Ketidakseimbangan tertentu selalu meningkatkan berat badan. Orang yang kelebihan berat badan hanya makan makanan dalam jumlah sedang tetapi menambah berat badan, sementara yang lain makan dalam jumlah besar tetapi tidak menambah berat badan. Hal ini disebabkan oleh penyebab lain yang mempengaruhi penimbunan lemak di dalam tubuh.

Menurut Dwijayanthi (2011), ada enam faktor yang mempengaruhi penimbunan lemak di dalam tubuh.

a) Riwayat obesitas dalam keluarga

Memiliki riwayat keluarga obesitas meningkatkan peluang Anda untuk menjadi gemuk sebesar 25-30%. Hal ini dipengaruhi oleh gen genetik yang mempengaruhi bagaimana lemak didistribusikan dalam tubuh. Selain gen sharing, asupan makanan dan gaya hidup juga berperan dalam perkembangan obesitas dalam keluarga (Proverawati, 2010, Heriansyah dan Margi, 2017).

b) Lingkungan

Lingkungan berperan dalam mengatur perilaku dan gaya hidup seperti pola makan, pola makan dan aktivitas fisik.

c) Nutrisi

Makan makanan dan camilan rendah lemak dapat mengurangi jumlah lemak dalam makanan Anda, tetapi biasanya meningkatkan kalori yang terbakar. Kandungan lemak tinggi dari makanan berlemak tinggi juga meningkatkan konsumsi kalori. Salah satu kebiasaan yang dapat menyebabkan obesitas adalah makan jajanan.

Berdasarkan studi oleh McCrory dan Campbell (2011), sering ngemil terbukti bisa menambah berat badan. Hal ini membuat kalori yang masuk ke dalam tubuh sama dengan kalori pada hidangan utama (Mills, et al., 2011). Cara, waktu, dan frekuensi

mengonsumsi jajanan merupakan faktor yang harus diperhatikan untuk membatasi jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh (Kong et al., 2011).

d) Faktor psikologik

Faktor psikologis mempengaruhi kebiasaan makan. Banyak orang makan sebagai respons terhadap emosi positif dan negatif.

e) Beberapa penyakit

Beberapa penyakit menyebabkan obesitas, termasuk hipotiroidisme, sindrom Cushing, depresi, dan masalah neurologis lainnya yang menyebabkan pesta makan. Obat-obatan seperti steroid, antipsikotik, dan beberapa antidepresan dapat menyebabkan penambahan berat badan.

f) Faktor sosiokultural

Faktor sosial budaya yang mempengaruhi berat badan antara lain ras, jenis kelamin, pendapatan, pendidikan, dan suku.

2.3.3 Klasifikasi Obesitas

Menurut David, 2004 (Putri dan Isti, 2015), jenis obesitas dapat dibedakan berdasarkan penimbunan lemak di dalam tubuh.yaitu :

1) Upper body obesity (obesitas tubuh bagian atas)

Jenis obesitas ini di mana akumulasi lemak berada di batang tubuh. Jaringan adiposa ini meliputi rongga perut (abdomen), retroperitoneum, dan paling sering secara subkutan. Obesitas ini,

juga dikenal sebagai "obesitas adroid," umum terjadi pada pria. Obesitas memainkan peran penting dalam perkembangan hipertensi, diabetes dan penyakit kardiovaskular.

2) Lower body obesity (obesitas tubuh bagian bawah)

Ini adalah jenis obesitas di mana penyerapan lemak terakumulasi terutama di paha gluteo. Obesitas ini berperan sebagai penyebab haid tidak teratur, nama lain dari obesitas ini adalah “gynoid obesitas”.

2.3.4 Pencegahan Obesitas

Menurut Sarasvati (2016), obesitas secara historis menyerang terutama pada orang dewasa, namun banyak anak-anak, bahkan bayi, kini mengalami obesitas. Untuk mencegah obesitas pada anak usia sekolah, Anda dapat melakukan hal berikut :

- a) Sering melakukan aktivitas fisik karena olahraga teratur.
- b) Makan makanan yang sehat dan rendah lemak dan jaga berat badan Anda tetap sehat. Konsisten dengan kebiasaan gaya hidup sehat Anda sehari-hari.

Ada formula yang dikembangkan oleh dokter. Aman, kepala ilmu di IDIAI, pakar obesitas, menyatakan bahwa jalan pencegahan obesitas adalah formula "5210" (Juli 2015). Deskripsinya adalah sebagai berikut :

- a) Makan buah dan sayur 5 kali sehari (minimal), buah murah tapi selalu makan buah dan sayur.
- b) Dua jam duduk terlalu lama di luar jam sekolah. Anak-anak tidak boleh duduk lebih dari 2 jam. Anda perlu menghabiskan lebih sedikit waktu di depan TV, game, dll. Dalam kebanyakan kasus, duduk mengganggu metabolisme tubuh Anda, tidak membakar kalori, dan menyebabkan obesitas.
- c) Selain 1 jam aktivitas fisik per hari, selain 1 jam aktivitas fisik per hari, usahakan untuk melakukan latihan terstruktur seperti berjalan dan naik tangga minimal 3 kali seminggu selama 20 menit.
- d) 0 gram gula yang mengkonsumsi minuman yang mengandung gula sesedikit mungkin. Kebanyakan anak minum minuman manis seperti teh dan jus. Untuk menghindari kegemukan, semua ini perlu diganti dengan minuman keras yang efeknya sangat besar dalam menyebabkan penyakit lain.

2.3.5 Dampak Obesitas

Menurut Vivi, 2006 (Heriansyah dan Rahayu, 2017), dampak orang gemuk/obesitas adalah :

- 1) Gangguan psikososial. Hal ini terjadi karena orang gemuk diejek oleh teman-temannya, tetapi bisa juga karena keterbatasan gerak karena kelebihan berat badan, yang menghambat aktivitas sosial.
- 2) Pertumbuhan tulang lebih cepat dari usia biologis.

- 3) Gangguan muskuloskeletal akibat kapasitas tubuh yang berat akibat asupan lemak yang berlebihan.
- 4) Penyakit saluran napas seperti mendengkur, kantuk di siang hari, dan infeksi saluran pernapasan

2.3.6 Pengukuran Indeks Masa Tubuh (IMT)

Body Mass Index (BMI) atau Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah alat atau metode sederhana untuk memantau status gizi orang dewasa, terutama individu kurus dan kelebihan berat badan (Supariasa, 2013). Indeks massa tubuh didefinisikan sebagai berat badan seseorang dalam kilogram dibagi dengan tinggi badan dalam meter (kg/m^2) (Irianto, 2017). Penggunaan formula ini hanya boleh digunakan untuk orang dengan struktur tulang belakang normal antara usia 18 dan 70 tahun. Jangan gunakan untuk atlet, binaragawan, wanita hamil atau menyusui. Pengukuran IMT dapat digunakan, terutama ketika pengukuran ketebalan lipatan kulit tidak dapat dilakukan atau nilai standar tidak tersedia (Arisman, 2011).

Komponen indeks massa tubuh adalah tinggi dan berat badan. Tinggi badan diukur dengan berdiri tegak tanpa alas kaki, dengan kedua tangan dekat dengan badan, membelakangi dinding, dan menatap ke depan. Lengan menggantung longgar di sisi tubuh, bagian pengukuran yang dapat digerakkan sejajar dengan ubun-ubun, dan jika bulunya tebal

perlu dikuatkan, tetapi beratnya diukur dengan berdiri di atas timbangan (Arisman, 2011). .

Indeks massa tubuh (BMI) bervariasi dari orang ke orang. Faktor-faktor yang mempengaruhi indeks massa tubuh (BMI) adalah :

a) Usia

Usia mempengaruhi indeks massa tubuh (BMI). Karena orang cenderung jarang berolahraga seiring bertambahnya usia. Seseorang yang jarang berolahraga cenderung mengalami kenaikan berat badan yang berdampak pada indeks massa tubuh (IMT) (Ramadhani, 2013).

b) Pola makan

Diet adalah pengaturan makanan berulang yang terjadi selama makan. Diet mengacu pada jenis, proporsi, dan kombinasi makanan yang dikonsumsi oleh individu, komunitas, atau kelompok populasi. Makanan cepat saji tinggi lemak dan gula, yang berkontribusi pada peningkatan indeks massa tubuh (BMI) seseorang. Selain makanan cepat saji, peningkatan porsi dan frekuensi makan berpengaruh terhadap peningkatan indeks massa tubuh (IMT). Orang yang mengonsumsi makanan tinggi lemak mengalami kenaikan berat badan lebih cepat dibandingkan mereka yang mengonsumsi makanan tinggi karbohidrat dengan jumlah kalori yang sama (Abramowitz dalam Prada, 2014).

c) Aktifitas fisik

Aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang disebabkan oleh kontraksi otot-otot yang menghasilkan pengeluaran energi. Indeks massa tubuh (IMT) berbanding terbalik dengan aktivitas fisik. Peningkatan aktivitas fisik menghasilkan hasil indeks massa tubuh (IMT) yang lebih normal, dan penurunan aktivitas fisik meningkatkan indeks massa tubuh (BMI) (Ramadhani, 2013).

d) Jenis Kelamin

IMT dalam kategori kelebihan berat badan lebih banyak terjadi pada pria. Namun, tingkat obesitas lebih tinggi pada wanita daripada pria. Distribusi lemak tubuh juga berbeda antara lemak perempuan dan laki-laki, dan laki-laki sering mengalami obesitas yang lebih kental dibandingkan perempuan (Asil, E et al., 2014).

Menurut Arisman (2011), rumus indeks massa tubuh (IMT) adalah :

$$IMT = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{[\text{Tinggi badan (m)}]^2}$$

Klasifikasi Body Mass Index (BMI) menurut WHO adalah sebagai berikut :

Klasifikasi	Indeks Masa Tubuh (IMT)
Kurus/ berat badan kurang	<18,5
Berat badan normal	18,1 – 25,0
Obesitas I	25,1 – 27,0
Obesitas II	>27

2.4 Kerangka Teori

Menurut teori Lawrence Green (1980) dari Notoatmodjo (2014), kesehatan manusia dipengaruhi oleh dua faktor yaitu behavioral dan non-behavioral. Faktor perilaku dipengaruhi dalam tiga cara :

1) Predisposisi

Yaitu faktor yang mendorong terjadinya perilaku manusia. Faktor-faktor tersebut terwujud dalam pengetahuan, sikap, keyakinan, keyakinan, nilai, norma sosial, budaya, dan faktor sosiogeografis.

2) Faktor pendukung

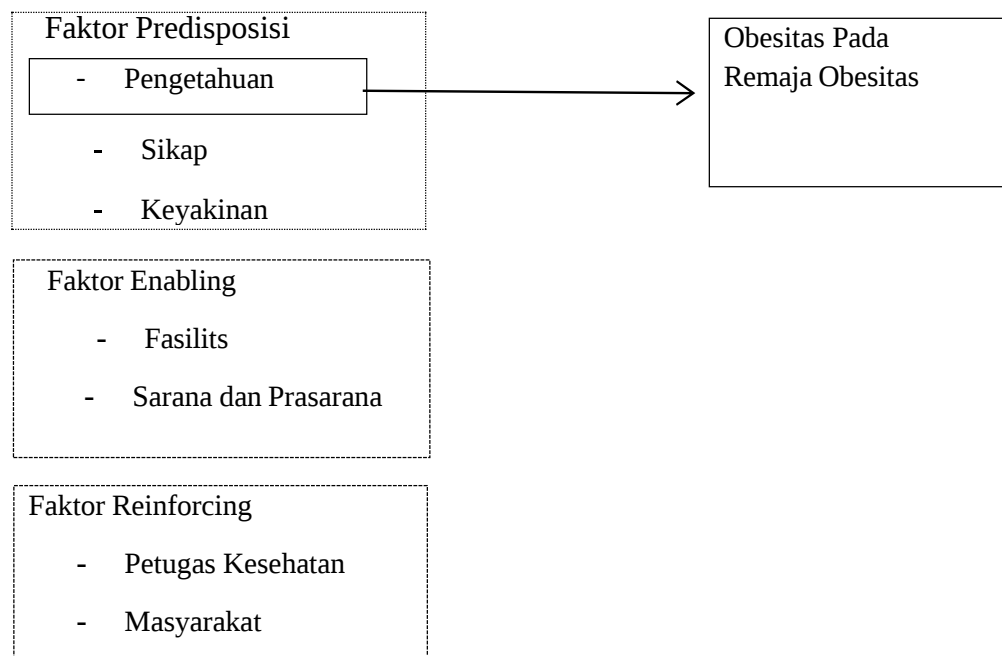
Yaitu faktor yang mendorong perilaku. Faktor pendukung antara lain sarana dan prasarana kesehatan.

3) Faktor pendorong

Yaitu faktor yang mendorong atau meningkatkan terjadinya perilaku. Faktor-faktor ini terwujud dalam sikap dan perilaku profesional kesehatan

atau staf lain yang menyediakan kelompok referensi untuk perilaku masyarakat.

Bagan 2.1
Kerangka Teori



Sumber : Lawrence Green (1980) dalam Notoatmodjo (2014) (Sumanto, 2016).