

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Covid - 19

2.1.1 Pengertian Covid - 19

Coronavirus merupakan keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit pada manusia dan hewan. *Coronavirus* merupakan virus jenis baru yang ditemukan pada manusia di Wuhan China Desember 2019. *Coronavirus* ini diberi nama Covid-19. Pada manusia menyebabkan penyakit infeksi saluran pernafasan mulai dari flu hingga *Middle East Respiratory* (MERS) dan *Severe Acute Respiratory Syndrom* (SARS) atau sindrome pernafasan akut berat (Kemenkes RI, 2021).

2.1.2 Manifestasi Klinis Covid – 19

Menurut WHO 2020, gejala-gejala covid-19 yang sering muncul:

- 1) Gejala umum
 - a. Demam
 - b. Batuk kering
 - c. Sesak nafas

2) Gejala yang sedikit tidak umum

- a. Rasa tidak nyaman dan nyeri
- b. Nyeri tenggorokan
- c. Diare, sakit kepala
- d. Konjungtivitis (mata merah)
- e. Hilangnya indera perasa atau penciuman
- f. Ruam pada kulit atau perubahan warna pada jari tangan atau kaki

3) Gejala serius

- a. Sulit bernafas atau sesak nafas
- b. Nyeri dada atau rasa tertekan pada dada
- c. Hilangnya kemampuan berbicara atau bergerak

2.1.3 Cara Penularan Covid - 19

Menurut WHO penyebaran covid-19 ini bisa menyebar melalui tetesan kecil (droplet) dari hidung atau mulut pada saat batuk atau bersin, menyebar melalui partikel-partikel kecil yang melayang, melalui permukaan atau benda yang sudah terkontaminasi. WHO mengatakan terdapat beberapa lokasi yang rawan menjadi penyebaran covid-19, yaitu: tempat ramai, tempat yang

sempit, ruangan yang terbatas dan tertutup. Contoh tempat seperti: tempat ibadah, kantor, sekolah, restoran, kelas kebugaran, pasar dsb. Penyebaran yang cepat membuat beberapa negara menerapkan kebijakan *lockdown* atau PSBB untuk mencegah penyebaran covid-19 serta skala kegiatan harus dilakukan didalam rumah (Kemenkes RI, 2021 dilansir detikhealth).

2.1.3 Pencegahan Covid - 19

Menurut Kemenkes RI 2020. Pencegahan covid-19 harus menerapkan 5M, tetapi Menteri Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan anak (PPPA) Bintang Puspayoga menambahkan protokol kesehatan 5M menjadi 6M, yaitu:

- 1) Memakai masker
- 2) Mencuci tangan
- 3) Menjaga jarak
- 4) Menjauhi kerumunan
- 5) Menurangi mobilitas
- 6) Menghindari makan bersama

2.2 Remaja

2.2.1 Pengertian Remaja

Remaja adalah seseorang dengan rentang usia 10-19 tahun. Remaja merupakan periode terjadinya perkembangan seksual sekunder dan dimulainya pencapaian kematangan seksual. Periode ini juga terjadi kematangan fisik, kognitif, psikologis dan sosial pada remaja (WHO, 2017).

Menurut Asroni (2005) dalam (Azmi, 2015) karakteristik emosional pada remaja secara garis besar dibagi menjadi empat tahap, yaitu:

1) Pra-remaja

Pra-remaja biasanya mengalami sifat sensitif terhadap rangsangan eksternal dan terkadang menyebabkan respon berlebihan sehingga terjadi perubahan *mood* yang cepat.

2) Remaja awal

Remaja awal mulai dari 11 sampai 13 tahun (Istiani & dan Rusilanti, 2013). Pada masa ini remaja mengalami peralihan yang ditandai dengan perubahan fisik yang semakin jelas perubahan ini menyebabkan masalah

penyesuaian diri pada remaja. Perubahan fisik ini juga menyebabkan anggapan berlebihan yang menyebabkan remaja sulit mengontrol emosi.

3) Remaja tengah

Remaja tengah mulai dari 14 sampai 16 tahun (Istiani & dan Rusilanti, 2013). Pada periode ini remaja memiliki beban hidup yang semakin berat, karena pada periode ini remaja dituntut atas kewajiban yang lebih tinggi dari keluarga dan masyarakat sekitar. Masyarakat menjadi faktor penyebab persoalan untuk remaja, yang menyebabkan remaja ragu mengenai apa yang dimaksud baik dan buruk.

4) Remaja akhir

Remaja akhir mulai dari 17 sampai 20 tahun (Istiani & dan Rusilanti, 2013). Periode ini remaja melihat diri mereka seperti orang dewasa dan mulai berpendapat, berperilaku lebih dewasa, sehingga remaja memiliki kebebasan yang terkontrol dan emosi yang mulai stabil.

2.2.2 Perkembangan Remaja

1) Perkembangan fisik

Perubahan anggota tubuh berlangsung pesat saat remaja. Kematangan dan perkembangan seksual primer maupun sekunder terjadi secara bersamaan. Perubahan fisik dan hormonal bermanfaat pada proses reproduksi, tetapi perubahan sekunder antara pria dan wanita berbeda (Julianti dkk., 2015).

2) Perkembangan emosi

Perkembangan emosi berhubungan dengan perkembangan hormonal. Remaja tidak pandai mengelola emosi yang diterima dengan baik (Kosnayani, 2016).

3) Perkembangan kognitif

Remaja memperluas kemampuan mereka untuk menyelesaikan kesulitan dengan perilaku yang masuk akal. Remaja dapat berfikir dan menangani masalah yang sulit secara efisien. Remaja dapat mempertimbangkan begitu banyak penyebab dan solusi ketika mendapat masalah (Riswanti, 2018).

4) Perkembangan psikososial

Periode ini, remaja mulai menyukai lawan jenis. Ketertarikan sosialnya meningkat serta lebih mengutamakan penampilan. Perubahan tubuh yang dialami seperti: berat badan dan bentuk badan bisa menyebabkan kecemasan seperti: perasaan rendah diri dan kurang percaya diri (Hendra dkk., 2016).

2.2.3 Karakteristik Pertumbuhan Fisik

Pada masa remaja terjadi perubahan fisik yang sangat cepat, seringkali remaja mengalami syok dengan perubahan fisik yang terjadi pada dirinya seperti: berat badan yang berlebihan, ukuran anggota tubuh yang tidak proporsional, pada remaja perempuan pertumbuhan payudara yang tanpa sadar semakin membesar dsb. Pada remaja pria terjadi pertumbuhan jakun yang menghasilkan vokal lebih serak dan besar dari waktu ke waktu, perkembangan kelenjar mengalami kematangan yang memproduksi hormon dan remaja juga mulai menyukai lawan jenis (Nugroho dkk., 2016).

2.3 Aktivitas Fisik

2.3.1 Pengertian Aktivitas Fisik

Menurut WHO (2018) aktivitas fisik didefinisikan sebagai gerakan tubuh yang membutuhkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik merupakan gerakan kerja otot rangka untuk meningkatkan pengeluaran tenaga serta energi, aktivitas fisik dibagi menjadi tiga kategori, yaitu: aktivitas fisik ringan, sedang dan berat (P2PTM Kemenkes RI).

2.3.2 Klasifikasi Aktivitas Fisik

Menjaga tubuh tetap sehat diperlukan aktivitas seperti berjalan kaki selama 60 menit per hari, olahraga bersepeda atau berenang selama 30-60 menit 4 kali seminggu dan olahraga *aerobik* atau *Jogging* selama 20-30 menit. Aktivitas ini harus dilakukan secara teratur untuk mendapat hasil yang optimal (Khikmah, 2015).

Berdasarkan (Kemenkes RI 2015 (Sumber KTI Jihan 2020)), ada 3 jenis aktivitas fisik, yaitu:

1) Kegiatan fisik harian

Kegiatan yang biasanya dilakukan sehari-hari, seperti: mencuci pakaian, menyapu, mengepel, membereskan rumah dan sebagainya.

2) Latihan Fisik

Kegiatan yang terencana seperti: bersepeda, berenang, bermain sepak bola dan sebagainya.

3) Olahraga

Olahraga yaitu aktivitas fisik yang sistematis serta terarah dengan melakukan instruksi yang bertujuan tidak hanya menyehatkan tubuh tetapi untuk memperoleh prestasi seperti: bulu tangkis, berenang, basket dan sebagainya.

2.3.3 Faktor Yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik

Faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik remaja, yaitu:

1) Usia dan Jenis Kelamin

Aktivitas fisik remaja sampai dewasa pada usia 25-30 tahun mengalami peningkatan, kemudian setelah melewati usia tersebut terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,8-1% per

tahun. Penurunan ini dapat dikurangi jika melakukan aktivitas fisik atau olahraga secara teratur. Remaja laki-laki cenderung mempunyai aktivitas fisik yang jauh lebih besar daripada perempuan. Namun pada saat anak-anak dan sebelum pubertas aktivitas fisik pada perempuan tidak jauh berbeda dengan laki-laki (British Heart Foundation 2014 dalam Jihan Ni'matul 2020).

2) Pendidikan dan Sosio-ekonomi

Pendidikan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik. Pengetahuan tentang kebiasaan yang harus ditinggalkan seperti merokok, kurang olahraga dan pengetahuan tentang manfaat hidup sehat dinilai mempunyai peran dalam keaktifan melakukan aktivitas fisik. Sosio-ekonomi dengan status pendidikan berpengaruh dan berhubungan terhadap status kesehatan, karena semakin tinggi pendidikan dan tingkat pendapatan maka semakin tinggi keinginan seseorang untuk memperoleh kesehatan (Surya Dhimas 2016 dalam Rusyadi Sabila 2017).

3) Kesehatan atau kelainan tubuh

Kesehatan berpengaruh dalam kelangsungan melakukan aktivitas. Orang dengan kelainan pernafasan, jantung ataupun penyakit kronis yang dapat menghambat seseorang dalam melakukan aktivitas fisik. Obesitas juga menjadikan kesulitan dalam melakukan obesitas fisik (Hendra, 2016).

2.3.4 Pengukuran Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik ini diukur 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 instrumen yang dilakukan dengan cara mengingat kegiatan yang dilakukan pada tujuh hari sebelumnya. Bentuk pertanyaan dalam kuesioner PAQ-A termasuk ke dalam *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).

2.4 Obesitas

2.4.1 Pengertian Obesitas

Menurut WHO (2019), Obesitas adalah akumulasi lemak berlebihan yang dapat mengganggu kesehatan. Obesitas didefinisikan sebagai akumulasi lemak yang abnormal atau berlebihan yang berpeluang menimbulkan beberapa risiko kesehatan pada seorang individu. Dengan kata lain, obesitas adalah kondisi di mana lemak tubuh telah menumpuk sehingga dapat menimbulkan efek buruk pada kesehatan (Nurmalina, 2011).

2.4.2 Klasifikasi IMT

Tabel 2. 1 Klasifikasi IMT

Klasifikasi		IMT
Kurus	Berat	<17,0
	Ringan	17,0 – 18,4
Normal		18,5 – 25,0
Gemuk	Ringan	25,1 – 27,0
	Berat	>27

(Sumber: P2PTM Kemenkes RI)

2.4.3 Faktor Penyebab Obesitas

Terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan obesitas, antara lain:

1) Genetik

Genetik yang dibawa orang tua memiliki peranan penting terjadinya obesitas. Apabila kedua orang tua mengalami obesitas, 80% kemungkinan anak bakal menderita obesitas, tetapi bila hanya salah satu orang tua mengalami obesitas maka kemungkinan terjadinya obesitas hanya 40% dan jika kedua orang tua tidak mengalami obesitas kemungkinannya menurun hingga 14% (Kosnayani, 2016)

2) Pola makan

Menurut Ali dalam Abdul Salam (2010), orang yang gemuk atau obesitas cenderung makan bila ia merasa ingin makan, bukan makan pada saat lapar. Pola makan berlebihan inilah yang menyebabkan mereka sulit untuk kontrol diri dan motivasi yang kuat untuk mengurangi berat badan. Pola makan yang sehat dapat diartikan sebagai pola makan yang tidak berlebihan porsi, jenis makan yang dikonsumsi sehat dan beragam. Keberagaman jenis makanan yang dikonsumsi bermanfaat untuk

mendapatkan kesempurnaan nutrisi yang penting bagi tubuh (Susanto, 2013).

3) Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang membutuhkan energi untuk menghasilkan gaya. Aktivitas fisik bermanfaat bagi sirkulasi darah dan pembakaran energi. Aktivitas fisik dan pola makan dapat mempengaruhi berat badan, aktivitas fisik yang kurang dan pola makan yang berlebihan dapat menyebabkan obesitas. Aktivitas fisik bisa meminimalkan resiko terjadinya darah tinggi, PJK, lemahnya anggota gerak dan diabetes mellitus (Ali Suandana & Sidiartha 2014).

4) Kemajuan teknologi

Kemajuan teknologi yang semakin pesat menyebabkan orang tidak melaksanakan kegiatan secara manual, sehingga membuat gaya hidup seseorang berubah yang dapat meningkatkan *sedentary time*.

5) Lingkungan

Perilaku hidup sehari-hari dan budaya suatu masyarakat akan mempengaruhi kebiasaan makan dan aktivitas fisik tertentu. Lingkungan

keluarga sangat berperan dalam pola makan dan kegiatan yang dikerjakan dalam sehari-hari. Hal ini berkaitan dengan pendidikan disekitar lingkungannya.

6) Aspek psikologis

Asupan makanan pada setiap individu dapat dipengaruhi oleh kondisi mood, mental, kepribadian, citra tubuh, persepsi bentuk tubuh dan sikap terhadap makanan dalam konteks sosial.

2.4.4 Dampak Obesitas

Seseorang yang mengalami obesitas akan mengalami komplikasi seperti:

1) Jantung Koroner

Jantung koroner menjadi salah satu dampak terjadi komplikasi ketika seseorang mengalami kelebihan berat badan atau obesitas. Faktor penyebab tertinggi jantung koroner adalah kelebihan berat badan atau obesitas.

2) Diabetes Mellitus

Orang dengan diabetes mellitus biasanya memiliki jumlah lemak yang tidak normal dalam darah. Penderita diabetes dengan kelebihan berat badan disarankan mengurangi makanan berlemak dan lebih banyak mengonsumsi serat untuk program penurunan berat badan.

3) Hipertensi

Kurang dari 20-30% anak yang kelebihan berat badan menderita darah tinggi. Disebutkan dengan sistol 140mmHg serta diastole lebih dari 90mmHg. Obesitas menjadi salah satu penyakit yang mempengaruhi tekanan darah.

4) Gangguan pernafasan

Gangguan pernafasan salah satu dampak terjadinya komplikasi pada penderita obesitas. Hal ini dikarenakan produksi lemak yang melebihi kebutuhan bisa menekan paru-paru.

5) Gangguan tulang dan sendi

Berat badan yang berlebih dapat menyebabkan kelainan tulang seperti kelainan pada punggung bawah yang terasa diakibatkan artitis.

2.4.5 Pencegahan Obesitas

- 1) Konsumsi makanan yang sehat, perbanyak makan sayur dan buah-buahan
- 2) Memperbaiki cara pengolahan makanan
- 3) Terapkan aturan saat makan dan waktu yang tepat
- 4) Batasi makanan siap saji dan pangan olahan
- 5) Hindari minuman ringan dan bersoda
- 6) Mengurangi aktivitas seperti bermain game online dan penggunaan komputer yang berlebihan
- 7) Jadwalkan dan luangkan waktu untuk olahraga seperti berenang, bersepeda dan lain-lain.

2.5 Kerangka Konseptual

Berdasarkan uraian teori dalam tinjauan pustaka diatas, maka dapat dibentuk kerangka konsep sebagai berikut.

Bagan 2. 1 Kerangka Konseptual

